

Ein moderner Umgang mit Neurodiversität (Schwerpunkt ADHS)

Wenn du die Welt verändern möchtest, sorge dafür, dass Menschen sich sicherer fühlen.

-Stephen Porges-

Das Verständnis über Zusammenhänge von Gehirn und Nervensystem ermöglicht es, herausfordernde Situationen im Bildungskontext aus einer erweiterten Perspektive zu betrachten. Mit diesem Wissen können neue Strategien im Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit z.B. ADHS, entwickelt werden. Dies beugt einer Hilflosigkeit vor, dessen Folgen bei allen Beteiligten nicht selten in Erschöpfung oder Burn-out enden.

Als Sportwissenschaftlerin und Tänzerin liegt es mir am Herzen, körper- und bewegungsorientiert mit Menschen zu arbeiten. Mich fasziniert der Mensch als ganzheitliches Wesen und das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Körper und Umwelt.

Gemeinsam schaffen wir Raum, um Erfahrungen und Ideen im Umgang mit Neurodiversität auszutauschen, Herausforderungen und Chancen zu reflektieren und einen Perspektivwechsel anzuregen.

Inhalte:

- Einblick in die Neurobiologie
- Zusammenhang zwischen Neurobiologie, mentaler und physischer Gesundheit
- Wissensvermittlung zum Thema: Regulation und Co-Regulation
- S-O-S Übungen zur Regulation des Nervensystems
- Vermitteln von praxisorientierten Verfahren im Umgang mit ADHS
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Behalten von Agilität im Schulalltag durch körperorientiertes Arbeiten
- Anleiten von kreativen Bewegungsmöglichkeiten im Unterricht



(Flaticon)