

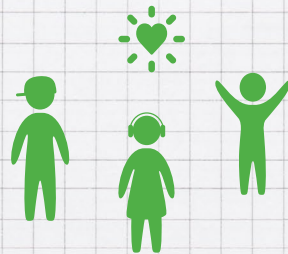


WIR SUCHEN  
PILOTKLASSEN  
DER PRIMARSTUFE  
- SEID DABEI!

## Wellbeing – Empowerment durch Körperwissen



**Seminare für Lehrer\*innen:**  
somatische Selbstregulation  
erleben und verstehen;  
Burnout-Prophylaxe



**Kinder üben „sich spüren“**  
Und lernen somatische Selbst-  
regulation im Schulalltag;  
alltagstaugliches Wissen  
über den Körper;  
körperfreundliches Mindset



**Toolkit für den Unterricht;**  
Integration von somatischer  
Selbstregulation in den  
Schulalltag

SOS-Kinderdorf entwickelt in Kooperation mit der Universität Innsbruck, zusammen mit Methoden-Expert:innen und unter Einbeziehung von Lehrer:innen, eine für den Schulalltag der Primarstufe passgenaue Methode zur somatischen Selbstregulation. Wir wollen Wellbeing in der Schule fördern und sowohl Kinder als auch ihre Lehrer:innen nachhaltig in ihrer Resilienz stärken.

Wir bieten im Rahmen der Pilotphase - im Schuljahr 2024/2025 - eine **kostenlose Seminarreihe** an. Material für den spielerischen Einsatz im Unterricht ist inkludiert.

## Inhalt:

- somatische Selbstregulation erleben, üben und verstehen
- freundliche Selbstzuwendung und Selbstfürsorge üben
- praktische Anwendung von somatischer Selbstregulation im Schulalltag – präventiv und in herausfordernden Situationen

## Toolkit für den Unterricht (inkludiert):

- A5 Symbolkarten für jede Übung,
- auf der Rückseite #wie und #warum, kindgerecht formuliert
- Blanko-Würfel mit Wechselbildern
- A5 Heft für jedes Kind: Übungen kindgerecht erklärt (mit Stickern)
- Handout für Lehrer:innen
- Audiodateien



## Umfang: Schuljahr 2024/2025

- **Wochenendseminare in Salzburg:** 19.-20.10.2024 und 1.-2.3.2025
- **online Supervisionen:** 13.11.2024 und 26.3.2025, 2 Stunden abends
- 1 Übungstag pro Semester  
Innsbruck: 23.11.2024 und 05.04.2025  
Eventuell auch in Graz

### KOSTEN:

Anreise, Unterkunft, Verpflegung  
Keine Seminargebühr da sich das Projekt  
in der Pilotphase befindet

### TEILNAHMEBEDINGUNG:

Unterstützung der wissenschaftlichen  
Begleitforschung  
Mindestens zwei Lehrer:innen pro Schule



### ANMELDUNG UNTER:

[www.sos-kinderdorf.at/wellbeing](http://www.sos-kinderdorf.at/wellbeing)

### RÜCKFRAGEN GERNE AN:

[wellbeing@sos-kinderdorf.at](mailto:wellbeing@sos-kinderdorf.at)

