



Körper und Gefühle im Dialog Papperla PEP-Weiterbildung in Bern

**bern
gesund**

Das Engagement des Kantons Bern
für Gesundheit und Wohlbefinden.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität.
Wir spüren sie im Körper.

Gefühle bewegen uns im Innern und
bringen uns in Bewegung.

Die ganze Vielfalt von Gefühlen gehört
zum Leben.

Papperla PEP bietet Lehrpersonen aus Kindergarten, Unterstufe und Tagesschuleinrichtungen eine Möglichkeit, wie sie ihre Kinder darin unterstützen können, ihre Gefühle im Alltag besser wahrzunehmen.

Die Kinder werden auf spielerische und kreative Weise begleitet, Freude, Spass, Gluscht und Mut aber auch Wut, Frust, Angst, Hunger und Ärger zu spüren und zu leben.

Zwischen den Treffen experimentieren die Teilnehmenden in ihrem Unterricht, wie sich das Material und die Haltung konkret im pädagogischen Alltag integrieren und mit anderen gesundheitsfördernden Interventionen im Bereich Ernährung und Bewegung verbinden lässt.

Dozentinnen

Papperla PEP Team: Rahel Marti, Thea Rytz, Renie Uetz, Christa Reusser, Christina Meyer Kathrin Sempach

Jeweils Mittwoch Nachmittag 14 - 17.30 h

26. Oktober 2022

Einführung, Körper und Gefühle im Dialog, Aufmerksamkeitslenkung,

18. Januar 2023

Ich bin ich, Selbst- und Sozialkompetenz, Essen und Gefühle, Scham und Eifersucht

15. März 2023

Angst, Spannungsregulation und Stress, Traurigkeit, Trost, Mut und Zuversicht

10. Mai 2023

Wut und Streit, Freude und Zufriedenheit

Ort

Zwischenraum, Mauerrain 5, 3012 Bern

Kosten

Für Kurs an vier Nachmittagen, Kursunterlagen und Materialsammlung 180.-

Weitere Informationen und Anmeldung

papperla pep@pepinfo.ch

Weitere Informationen zu Papperla PEP

www.pepinfo.ch

-> Projekte für 4-8 jährige Kinder/ Papperla PEP

