



STAMASTAKI®

Starke Mamas. Starke Kinder.

Angebote für soziale Einrichtungen

Angebote für Mitarbeiter_innen

Fortbildung: Lösungsorientierte Kommunikation im Arbeitsalltag (6 h)

Der Alltag in einer Kinderbetreuungsstätte ist ganz schön herausfordernd. Zahlreiche Abläufe müssen abgesprochen und synchronisiert werden. Unterschiedliche Menschen treffen aufeinander und meistens auch unterschiedliche Stile im Umgang mit den Schutzbefohlenen. Eine gute Beziehung zwischen den Mitarbeiter_innen bildet eine gute Basis, um die Herausforderungen zufriedenstellend meistern zu können. Doch wie kann man Themen, die einen beschäftigen, unter Kolleg_innen ansprechen ohne einen Konflikt zu riskieren? In dieser Fortbildung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, sich angesichts schwieriger Thematiken aufeinander zu beziehen und in einem guten Kontakt miteinander zu bleiben.

Fortbildung: Gelassener Umgang mit starken Gefühlen (insgesamt 12 h)

Kinder sind mit ihrer lebendigen und unmittelbaren Art und Weise, zu sein, im Stande, sowohl größte Freude als auch schwierige Gefühle wie Ärger, Hilflosigkeit oder sogar Wut auszulösen. Was den Umgang mit diesen Gefühlen betrifft, erleben viele Erzieher_innen, dass der direkte Umgang mit den Kindern in diesen herausfordernden Situationen den eigenen pädagogischen Ansprüchen bisweilen nicht genügt und wider besseren Wissens gehandelt wird. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten, auch angesichts schwieriger Situationen und Gefühlen friedvoll und gelassen zu bleiben und kompetent und beziehungsfördernd zu handeln.

Inhalte, auf deren Basis verschiedene Übungen angeboten werden (u.a.):

- Konzept der Externalisierung von starken Gefühlen (6 h)
- Konzept der gewaltfreien Kommunikation (6 h)



STAMASTAKI®

Starke Mamas. Starke Kinder.

Team-Coaching bzw. Supervision.

Ich begleite Sie über einen längeren Zeitraum, wenn Sie sich Veränderungen für Ihr Team wünschen.

Konzeptionstage

Ich moderiere und begleite sie unterstützend auf Wunsch. Ein Konzeptionstag kann auch als individuelle Fortbildung mit einem bestimmten Thema von mir gestaltet werden.

Angebote für Eltern

„Mama/Papa, wenn Du mich schimpfst, mag ich mich nicht“!

Ein Kurs für einen gelasseneren und friedvolleren Umgang mit starken Gefühlen (5-10 Termine á 2 h)

mehr infos unter: <https://www.stamastaki.de/stamastaki-3>

Themenvorschläge für Elternabende oder Halbtages-Workshops:

- Wie kann ich gelassener und friedvoller mit starken Gefühlen umgehen?
- Gewaltfreie Kommunikation
- Fördern von Geschwisterbeziehungen und Hilfestellung bei Geschwisterkonflikten

Besprechen Sie gerne mit mir Ihre Vorstellungen, damit ich Ihnen ein individuelles Angebot machen kann. Ich komme gerne zu Ihnen in die Einrichtung, sei es für einen Elternabend, die Gestaltung eines Konzeptionstages, eine Fortbildung oder regelmäßiges Team-Coaching. Fortbildungen sind auch in den Räumlichkeiten von artetonal (in der Linprunstraße 35) möglich. Alle Angebote sind erweiter- oder verkürzbar. Von weiteren Vorschlägen / Wünschen lasse ich mich gerne inspirieren.

Darf ich mich vorstellen?



Ich heiße Alexandra Estupiñán. Als Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) und systemische Therapeutin / Paar- und Familientherapeutin (DGSF-zert.) unterstütze ich sowohl Familien und Paare als auch Mitarbeiter_innen in sozialen Einrichtungen dabei, konstruktiv und mit Leichtigkeit Lösungen für ein gelingerendes Miteinander zu finden. Besonders am Herzen liegt mir die Vermittlung eines gelassenen Umgangs mit starken Gefühlen. -Sowohl mit den starken Gefühlen der Kinder als auch mit eigenen starken Gefühlen, die im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen von Kindern ausgelöst werden können. Ein Feedback, das ich immer wieder erhalte, ist, dass ich kein trockenes Wissen vermittele, sondern die Teilnehmer_innen durch verschiedene Methoden dazu anleite, nachhaltige Verhaltensänderungen in sich selbst zu entwickeln.

2006

Studium der Erziehungswissenschaften mit den Nebenfächern Psychologie und Philosophie an der LMU
(mit dem Schwerpunkt des Studiums verschiedener Eltern-Kind-Programme)

2007 – 2010

Arbeit in einer therapeutischen Wohngruppe für Kinder aus schwierigen Verhältnissen (im Kinderheim Salberghaus)

2010 – 2016

Arbeit als Pädagogische Familienhilfe (im Salberghaus)
Beratung von Familien im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe

seit 2016

Gründung von StaMaStaKi® („Starke Mamas. Starke Kinder“).
Konzept-Entwicklung für verschiedene Kurse zur Stärkung von Schwangeren und Müttern
Praxis für systemische Therapie / Paar- und Familientherapie
Begleitung von Teams sozialer Einrichtungen (Teamcoaching bzw. Supervision, Fortbildungen, Gestaltung von Konzeptionstagen)