



Zentrum für Entspannungspädagogik

CHRISTIANE HOSEMANN

Fortbildung • Teamentwicklung • Coaching

Für Kitas, Kindertagespflege, Schulen, Schulsozialarbeit, soziale Einrichtungen sowie Träger und Führungskräfte.



Seelische Gesundheit & kindliche Entwicklung

- Stress und starke Emotionen verstehen und begleiten
- Resilienz und Selbstwirksamkeit fördern
- Positive Psychologie und Glück im Alltag
- Entspannungspädagogik und Kinderyoga
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Praxisnahe Umsetzungsideen für den Kita-Alltag



Mitarbeitergesundheit & Teamentwicklung

- Selbstfürsorge und Stresskompetenz
- Positive Psychologie und Resilienz
- Entspannung und Regeneration
- Persönliche Ressourcen stärken
- Teamstärkung und Teamentwicklung
- Stärken-, Rollen- und Wertearbeit
- Praxisnahe Impulse für den Berufsalltag



Führung & Coaching

- Leitungscoaching und Gesundheitscoaching
- Ganzheitliche Selbstführung und Rollenklärung
- Einzel- und Tandemcoaching
- Leitungsrunden mit fachlichen Impulsen
- Persönliche Standortbestimmung und Entwicklung
- Begleitung von Veränderungsprozessen



Fachtage & Qualifizierungen

- Inhouse-Fortbildungen und pädagogische Tage
- Team- und Fachtage
- Impulsvorträge
- Mehrteilige Fortbildungsreihen
- Qualifizierung in Entspannungspädagogik
- Individuelle Entwicklungsprojekte
- Präventionsangebote

Seit über 25 Jahren begleite ich Menschen und Einrichtungen im pädagogischen Bereich – mit Weiterbildungen, die aktuelle Herausforderungen aufgreifen und Zukunftsressourcen stärken.

**Ich freue mich darauf, Ihre Einrichtung kennenzulernen.
Sprechen Sie mich an!**

Ihre Christiane Hosemann



0170 7667660



info@kidsrelax.de



Berliner Straße 34 · 64409 Messel



www.kidsrelax.de