

Einladung Online-Schulung

Selbstregulation kann man lernen

Was unsere Kinder fit fürs Lernen und stark im Leben macht

Die Gemeinnützige Elternstiftung Baden-Württemberg lädt Sie herzlich zu folgenden Online-Vorträgen ein:

02. April 2025, 17.00-19.00Uhr

Teil 1: Zur Bedeutung und Förderung der Selbstregulation

29. April 2025, 17.00-19.00Uhr

Teil 2: Gesundheitsverhalten, das die Selbstregulation stärkt

Dr. Sabine Kubesch befasst sich seit vielen Jahren mit der Förderung der Selbstregulation, also der Fähigkeit, sein Verhalten, seine Aufmerksamkeit und seine Gefühle zielgerichtet und bewusst steuern zu können. Die Neuro- und Sportwissenschaftlerin und Leiterin des INSTITUTs BILDUNG plus, zeigt in ihren Vorträgen, wie bedeutsam die Selbstregulationsfähigkeit für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist und wie man diese Fähigkeit in alltäglichen Situationen fördern kann. Dieser Lernprozess gelingt nicht ohne Unterstützung und nur mit viel Übung. Das Erlernen von exekutiven Funktionen beeinflusst nicht nur den Bildungserfolg von Kindern und Jugendlichen in hohem Maße, sondern ebenfalls ihre sozial-emotionale Entwicklung. Selbstregulation führt zu mehr Zufriedenheit und macht die Heranwachsenden stark und fit fürs Leben. Ebenfalls zeigt sie auf, welchen Einfluss das Gesundheitsverhalten auf diese Entwicklung haben kann. Ein besonderer Fokus liegt bei diesem Vortrag auf Tipps für den Alltag und konkreten Anregungen zum Üben.

Die Schulung besteht aus 2 Teilen, die aufeinander aufbauen, die aber auch unabhängig voneinander verstehbar sind.

Die Teilnahme an den **Fortbildungen ist kostenfrei!**

Zielgruppe: Die Schulungen richten sich an Eltern und alle am Thema interessierten Personen! Auch pädagogische Fach- und Lehrpersonen können aus den Vorträgen wertvolle Impulse für Ihre tägliche Arbeit gewinnen! (Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus organisatorischen Gründen keine Teilnahmebestätigung ausstellen können)

Zur **Anmeldung:** <https://elternstiftung.de/programm-selbstregulation/online-vortrag>

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und Teilnahme.

Ihre

Gemeinnützige Elternstiftung Baden-Württemberg

Silberburgstraße 158

70178 Stuttgart

Tel. 0711- 50530312

www.elternstiftung.de