

ERLEBNISPÄDAGOGIK UND RESILIENZ

Diese Veranstaltung für Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit bietet informative **Fachinputs** von Expert*innen, **Vertiefungs-Workshops** und **Austauschmöglichkeiten**. Wie können wir mit **Bewegung, Entspannung und Erlebnissen draussen** das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen? Wie lässt sich **Resilienz im Alltag und in Krisen** fördern und nutzen? Der Fokus der **Workshops** liegt dieses Jahr auf dem Erleben der 5 Kebab+-Elemente Kochen, Essen, Begegnen, Ausspannen und Bewegen. Abgerundet wird der Anlass durch die **Verleihung des Awards 2021** für die originellsten und überzeugendsten Kebab+-Projekte.



Donnerstag, **2. Dezember 2021**, 9.45-16.15 Uhr, mit Mittagessen

Ort

Zürich Limmatplatz, Migros-Hochhaus oder online

Aufgrund der sich zurzeit verändernden Corona-Massnahmen wird über die Durchführungsart in den nächsten Wochen entschieden. Die Teilnehmenden werden zeitnah per E-Mail informiert.

Preise

Normalpreis: CHF 70.-; Preis für Mitglieder/Gönner*innen des DOJ: CHF 50.-

Anmeldung

bis 11. November 2021 mit dem [Onlineformular](#)

WEITERBILDUNGS- UND VERNETZUNGSANLASS KEBAB+ 2021

Programm

09.45 Uhr	Ankunft, Kaffee
10.10 Uhr	Begrüssung, Marlen Rutz, Direktion Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund und Marcus Casutt, DOJ
10.20 Uhr	Erlebnispädagogik und Outdoor-Training , Tobias Kamer und Wolfgang Koller, Drudel 11
11.15 Uhr	Pause
11.35 Uhr	Resilienz – Die Steh-auf-Kraft , Leonie Stumpp, Resilienz Zentrum Schweiz
12.30 Uhr	Award-Verleihung und Vorstellen der Gewinnerprojekte
13.00 Uhr	Mittagessen
14.15 Uhr	Workshop I, II, III, IV, V , Daniela Specht, Jaqueline Kalberer, Sebastian von Fischer, Wolfgang Koller, Leonie Stumpp, ,
15.45 Uhr	Austausch Workshops
16.15 Uhr	Abschluss, Marcus Casutt

Workshops

1 – Gesunde Ernährung - langweilig oder doch nicht?

Projekte von Kebab+ zu Kochen und Essen sind weit entfernt von Kalorienzählen und Verzicht auf Genuss. Essen heisst mit allen Sinnen geniessen: sehen, riechen, schmecken, anfassen, probieren. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und saisonale Ernährung ist farbig, genussvoll und macht Spass. Wie lassen sich kochen und essen in Projekten umsetzen? Wie lassen sich Kinder und Jugendliche für Kochprojekte motivieren? Praktische Ideen laden zum Ausprobieren und Umsetzen ein.

Daniela Specht, BSc Ernährungsberaterin SVDE, CAS Gesundheitsförderung und Prävention

2 – Sexualität ist mehr als Genitalität

Nebst Themen wie sexueller und geschlechtlicher Vielfalt, Pornographie, Selbstbefriedigung, Sextoys und STI wird häufig vergessen, wonach wir in der Sexualität vor allem suchen: Intimität, Liebe, gehört und gesehen werden, sich selber und den*die andere*n spüren. Dieser Workshop erweitert das Wissen und Bewusstsein über das Thema Sexualität und bietet Anhaltspunkte für Gespräche und der thematischen Auseinandersetzung mit den Jugendlichen.

Jacqueline Kalberer, Sexologin M.A., sexualberatung-rappi.ch

3 – Partizipative Aussenraumgestaltung

Gute Spiel- und Freiräume beeinflussen die Lebensqualität und die Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern grundlegend und wirken sich positiv auf deren Gesundheit aus. Werden sie schon in die Planung solcher Räume miteinbezogen, so identifizieren Kinder sich als Nutzer*innen mit dem Aussenraum und gestalten den Sozialraum aktiv mit. Durch ergebnisoffene Partizipationsprozesse entstehen Räume, die weniger von Nutzungskonflikten geprägt sind und den Bedürfnissen der Menschen entsprechen. Anhand zweier Praxisbeispiele wird in diesem Workshop die partizipative Aussenraumgestaltung näher erläutert.

Sebastian von Fischer, Soziokultureller Animator, Fachstelle SpielRaum

4 – Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik und Outdoor-Training sind mit ihrem prozessorientierten Ansatz ganzheitliche Methoden, um soziale und personale Kompetenzen sowie die Teamfähigkeit zu fördern. Bewusst gestaltete Herausforderungen und das Nachdenken darüber helfen die eigenen Stärken zu spüren und die Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Der Workshop bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Praxis der Erlebnispädagogik und des Outdoor-Trainings zu erhalten.

Wolfgang Koller, Drudel 11

5 – Achtung fertig Resilienz!

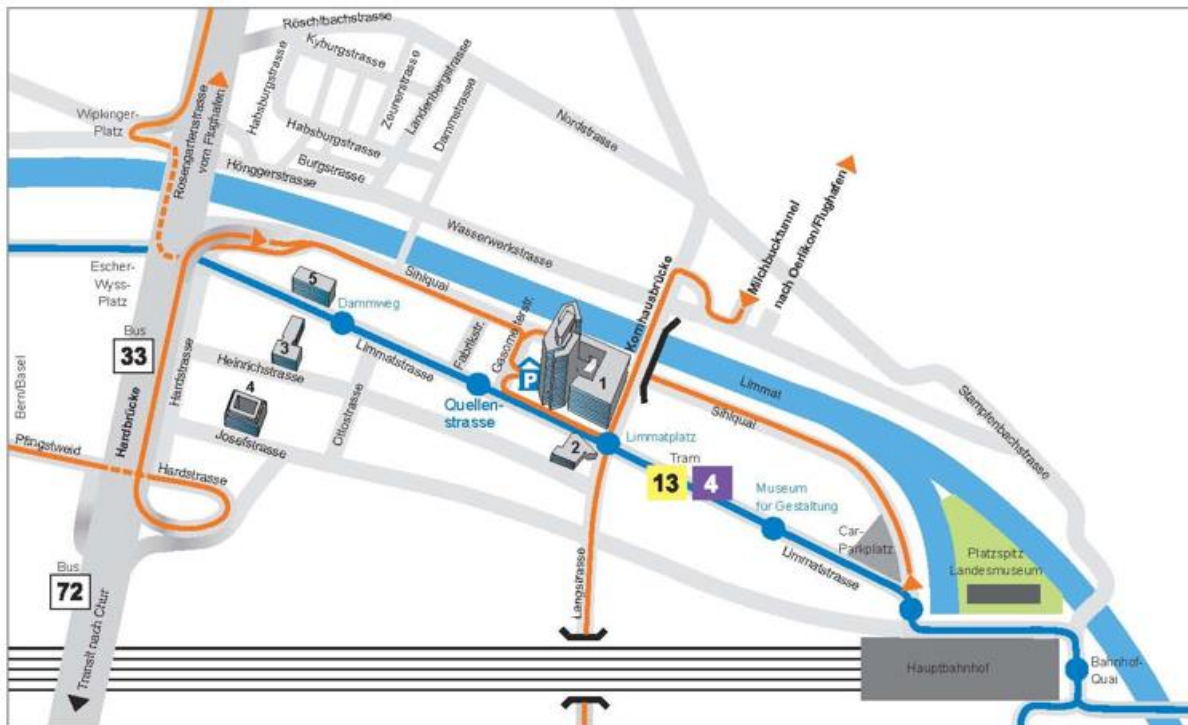
Wir alle und vor allem Kinder und Jugendliche werden tagtäglich vor Herausforderungen gestellt und mit Veränderung konfrontiert. Die Förderung der Resilienz kann unterstützen, besser mit den Wellen des Alltags umzugehen und nach Rückschlägen schnell wieder in den Sattel zu steigen. In diesem interaktiven Workshop werden verschiedene Tools der Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen wie auch für Erwachsene vorgestellt und diskutiert.

Leonie Stumpp, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Resilienz Zentrum Schweiz

Mit der Anmeldung können drei Favoriten zur Workshop-Wahl angegeben werden. Wir bemühen uns diese möglichst zu berücksichtigen.

Lageplan

MGB Migros-Hochhaus am Limmatplatz, Zürich → 1 auf Karte
Veranstaltungsräumlichkeiten: 4. Stock



Kebab+ ist ein Gesundheitsförderungsprogramm des Dachverbands Offene Kinder und Jugendarbeit Schweiz (DOJ/AFAJ). Es wird in Zusammenarbeit mit dem Migros-Kulturprozent, Gesundheitsförderung Schweiz sowie den Migros Genossenschaften Aare, Luzern, Ostschweiz und Zürich realisiert.