

Umgang mit den eigenen Gefühlen (GFK für Kinder)



Mag.ª Katharina Tappauf, BA

Juristin, Kommunikationstrainerin, Sexualpädagogin

Kommunikationstrainings im Bildungsbereich für Kinder/
Jugendliche/Pädagog*innen/Eltern; Stadtteilarbeit und
Jugendarbeit

Kontaktdaten:

Tel: +43 6641413952

E-Mail: katharina.tappauf@gmx.at



gesunder
KINDER
GARTEN

ÖGK

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

„GFK für Kinder – Gefühle benennen“ ist ein spielerischer Workshop für Kindergartenkinder, der ihnen hilft, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und auszudrücken. Mit kreativen, bewegungsorientierten und kindgerechten Methoden lernen die Kinder, Emotionen wie Wut, Traurigkeit oder Angst zu benennen und gesund damit umzugehen. Der Workshop stärkt Selbstbewusstsein, Empathie und soziale Kompetenz – wichtige Grundlagen für einen achtsamen und respektvollen Umgang im Kindergartenalltag.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Gefühle benennen und sprachlich ausdrücken
- Körperliche Signale von Emotionen wahrnehmen
- Achtsamen Umgang mit Gefühlen entwickeln
- Selbstbewusstsein und innere Stärke fördern
- Selbstwirksamkeit erleben („Ich kann etwas tun, wenn ich starke Gefühle habe“)
- Emotionale Intelligenz stärken
- Empathie und Perspektivenübernahme fördern
- Konfliktfähigkeit verbessern durch gewaltfreie Ausdrucksformen
- Soziale Kompetenz

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kinder von 3-6 Jahren

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

3 * 2 Stunden

Welches Equipment wird benötigt?

Großer Raum

