

Expedition Esel

99 Übungen zum Entdecken der eigenen Gefühlswelt. Kartenset für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Mit 24-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm.

Mit Geparden Grenzen setzen, Krokodilstränen auf den Grund gehen und mit Glühwürmchen achtsam werden? Auf Expedition quer durch die Gefühlswelt erwerben und verbessern Kinder Kompetenzen im Umgang mit ihren Emotionen. Emotionsregulation zu üben und zu erleben, kann ganz schön herausfordernd sein. Die 99 Übungskarten mit Beispielen aus der Natur und Tierwelt bieten Kindern und Jugendlichen hierfür einen spannenden Einstieg und neue Lösungsmöglichkeiten. Und mit der optionalen Rahmengeschichte, die die Übungen in ein kleines Abenteuer einbettet, fällt es noch ein bisschen leichter: Denn Esel Timo hat die spannende Gefühle-Expedition bereits gemeistert, kann davon erzählen und Mut machen.

Aus dem Inhalt

Proviant im Gepäck: Ressourcenarbeit • Gefühle unter der Lupe: Emotionsexploration • Souvenirs sammeln: Korrigierende Erfahrungen • Neuland in Sicht: Problemlösetechniken • Neue Gefühle anpflanzen: Kognitive Umstrukturierung • Selbstverstärkung auf der Reise: Motivation und persönliche Ziele • Losgehen: Verhaltensexperimente

Mit Geparden Grenzen setzen, Krokodilstränen auf den Grund gehen und mit Glühwürmchen achtsam werden? Auf Expedition quer durch die Gefühlswelt erwerben und verbessern Kinder Kompetenzen im Umgang mit ihren Emotionen. Emotionsregulation zu üben und zu erleben, kann ganz schön herausfordernd sein. Die 99 Übungskarten mit Beispielen aus der Natur und Tierwelt bieten Kindern und Jugendlichen hierfür einen spannenden Einstieg und neue Lösungsmöglichkeiten. Und mit der optionalen Rahmengeschichte, die die Übungen in ein kleines Abenteuer einbettet, fällt es noch ein bisschen leichter: Denn Esel Timo hat die spannende Gefühle-Expedition bereits gemeistert, kann davon erzählen und Mut machen. Aus dem Inhalt Proviant im Gepäck: Ressourcenarbeit - Gefühle unter der Lupe: Emotionsexploration - Souvenirs sammeln: Korrigierende Erfahrungen - Neuland in Sicht: Problemlösetechniken - Neue Gefühle anpflanzen: Kognitive Umstrukturierung - Selbstverstärkung auf der Reise: Motivation und persönliche Ziele - Losgehen: Verhaltensexperimente



34,00 €

28,57 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag

Artikelnummer: 4019172101084

Medium: Sonstiges

ISBN: 401-917210108-4

Verlag: Beltz Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 12.10.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2022

Serie: Beltz Therapiekarten

Produktform: Karteikarten

Gewicht: 572 g

Seiten: 99

Format (B x H): 107 x 150 mm

