Stark in mir. Verbunden im Wir.

Kinder verstehen. Fachkräfte stärken. Teams verbinden.



Für wen?

Für pädagogische Fachkräfte, Teams und Leitungen

in Kitas, Schulen, sozialen Einrichtungen und Organisationen.

Fortbildungen, Workshops und Coaching

KALTRINA & BRITTA

Worum es geht

Für die Menschen, die begleiten.

Im Kita-Alltag bleibt wenig Zeit, um innezuhalten. Ein Kind braucht sofort Unterstützung, im Team gibt es unterschiedliche Erwartungen, und die eigene Energie ist irgendwann aufgebraucht.

Wir setzen dort an, wo Veränderung im Alltag beginnt: beim Verstehen von Verhalten, beim bewussten Umgang mit sich selbst und in der Beziehung zueinander.

WAS UNSERE FORTBILDUNGEN AUSMACHT

Verstehen

Fachwissen zu Nervensystem, Stress und Positiver Psychologie – verständlich und ohne Fachjargon.

Ausprobieren

Körperorientierte Übungen, Austausch, Stärkenarbeit und Reflexion statt langer Vorträge.

Mitnehmen

Kleine, realistische Schritte, die sich im pädagogischen Alltag tatsächlich anwenden lassen.

Unsere Themen

Vier Workshops für pädagogische Teams und Organisationen

Jedes Thema kann als eigenständiger Workshop oder als Teil einer Fortbildungsreihe gebucht werden.

01

Kleine Menschen, große Gefühle

Kinder verstehen und in Stressmomenten begleiten.

Kindliches Nervensystem, herausforderndes Verhalten, Co-Regulation und positive Emotionen.

Für den Alltag: Mehr Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen.

02

Im Fluss bleiben

Sich selbst verstehen und neue Kraft finden.

Stressmuster erkennen, Ressourcen aktivieren, Selbstregulation und praktische Körperübungen.

Für den Alltag: Mehr Ruhe, Klarheit und ein bewussterer Umgang mit Energie.

03

Vom Ich zum Wir

Zusammenarbeit wieder leichter machen.

Wertekonflikte, Kommunikation, Vertrauen, Teamstärken und Perspektivwechsel.

Für den Alltag: Mehr Verständnis füreinander und konkrete Gesprächsimpulse.

04

Stärken sehen

Impulse aus der Positiven Psychologie für den Alltag.

Positive Emotionen (Broaden-and-Build-Theorie), Charakterstärken, Energieräuber und Energiequellen, Säulen des Wohlbefindens, Emotionsregulation, Resilienz und Ressourcenarbeit.

Für den Alltag: Ein ressourcenorientierter Blick auf sich selbst, Kinder und das Team.

Aus unserem Workshoptag

Im Fluss bleiben – Nervensystem verstehen, Ressourcen aktivieren



Ressourcen gemeinsam entdecken



Ein gemeinsamer Rahmen für unseren Workshoptag



Selbstwahrnehmung auf vier Ebenen



Arbeiten mit Bodenankern und Ressourcen

Persönliche Begleitung

Coaching für Leitungen und pädagogische Fachkräfte

FÜR LEITUNGEN

Führen mit Klarheit

Führungsrolle, eigene Werte, schwierige Gespräche, Konflikte und Teamentwicklung. Ein Raum, um Situationen zu sortieren und tragfähige nächste Schritte zu entwickeln.

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Raum für mich

Eigene Stressreaktionen und Prägungen reflektieren, Grenzen klären, Stärken nutzen und berufliche Ziele konkretisieren. Mit lösungsorientierten Methoden, Bodenankern und körperorientierter Selbstwahrnehmung.

MÖGLICHE FORMATE

Impulsworkshops · Teamfortbildungen · Pädagogische Tage
Mehrteilige Entwicklungsreihen · Einzel- und Leitungscoaching

Umfang und Schwerpunkt stimmen wir auf die Situation Ihrer Einrichtung ab. Coaching ersetzt keine Psychotherapie.

Kaltrina & Britta

Zwei Perspektiven. Ein Anliegen.

Wir verbinden pädagogische Erfahrung, Positive Psychologie und körperorientierte Begleitung. Uns ist wichtig, dass Menschen nicht nur Wissen mitnehmen, sondern sich selbst und einander mit einem neuen Blick begegnen.



KALTRINA

Positive Psychologie & Coaching

Diploma Advanced in Positiver Psychologie und Master in Positiver Psychologie und Coaching mit Schwerpunkt Positive Business. Frühere Führungserfahrung sowie Tätigkeit als Dozentin und Seminarleiterin. Schwerpunkte: Ressourcen, Selbstreflexion, Stärken und Entwicklung.



BRITTA

Pädagogik & traumasensible Begleitung

Montessori-Pädagogin und Sonderpädagogin; Weiterbildung im integrativen Traumacoaching. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen von Verhalten, Beziehung und sicherer Begleitung.

UNSER WARUM

Wir möchten Räume schaffen, in denen Fachkräfte sich selbst besser verstehen, wieder Handlungsspielraum spüren und mit mehr Verbindung in ihren Alltag zurückkehren.

Stimmen aus der Praxis

Was nach einem Workshop bleibt.

„Es war wirklich magisch. Ich habe einige Workshops und Vorträge erlebt, aber das hat alles übertroffen.“

Leitung eines Kinderhauses in Freising · November 2026

„Mir wurde heute bewusst, wie ich mich schon selbst runter reguliere.“

Teilnehmerinnen-Feedback · Im Fluss bleiben · November 2026

„Es war ein sehr schöner, informativer Tag mit vielen Aha-Erlebnissen.“

Anonymes Feedback · Im Fluss bleiben · November 2026

„Die Dozentinnen bringen allen gleichermaßen eine wertschätzende Haltung entgegen. Der Vortrag war sehr abwechslungsreich und kurzweilig. Ebenso waren Kaltrina und Britta ein super Team.“

Steffi · Montessori-Krippe Donauwörth

„Die Struktur war sehr klar. Es wurden immer wieder Zusammenhänge dargestellt.“

Anonyme Workshop-Teilnehmerin · November 2026

„Beide wirkten sehr bei sich und strahlten Ruhe aus. Sie schafften es, mich mitzureißen und ins Thema einsteigen zu lassen. Die Fürsorge und das Nicht-Bewerten.“

Weitere Workshop-Stimme

Weitere Rückmeldung zu „Im Fluss bleiben“: „Super Team“ · „kurzweilig“ (November 2026)

WAS BRAUCHT IHR TEAM GERADE?

Wir freuen uns auf ein Gespräch über die Themen, die Ihre Einrichtung gerade bewegen.

LUMIRA INSTITUT | KALTRINA & BRITTA

almanca34@gmail.com
kaltrina.morina.mentoring@gmail.com

www.lumira-institut.de

UNSERE WEITEREN PROJEKTE

SheSpeaks: she-speaks.de · Our Shift: our-shift.de