



Podcasts – unsere Empfehlungen

Ausgewählte Podcasts zu Themen, die bewegen.



«**Digitalisierung – Ein Thema für Kita und Familie**», Auf die ersten Jahre kommt es an

[Link](#)

Digitale Medien prägen unseren Alltag und stellen Familien und Fachkräfte vor die Herausforderung, Kinder in dieser schnellen Medienwelt zu begleiten. Diese Podcastfolge beleuchtet Vor- und Nachteile der Digitalisierung und diskutiert Forschungsergebnisse.



«**In Bewegung Selbstwirksamkeit erfahren – Grundlagen für die Entwicklung von Resilienz**», Auf die ersten Jahre kommt es an

[Link](#)

Bewegung fördert die kindliche Entwicklung und ist Ausdruck ihrer Lebensfreude. Renate Zimmer, Professorin für Sportwissenschaft, erläutert, wie Bewegung emotionale Kompetenzen und Resilienz stärkt.

Weitere Podcasts entdecken: www.bernergesundheit.ch/podcast