

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder

Nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis"



Ute Bereths

0152 03446220 * herzkraftkids@online.de
heldentraining-stormarn.de



für mehr Leichtigkeit, für weniger Streit, für mehr Harmonie

Mehrwert für die Eltern

- größeres Vertrauen in Ihr Kind,
- mehr Harmonie zu Hause

Mehrwert für die Kinder

- Konfliktbewältigung
- Gefühlsregulation
- Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber
- höhere Problemlösungskompetenz
- Mobbingprävention
- Soziale Fähigkeiten- für ein starkes Miteinander
- Lebenskompetenzen - um Herausforderungen zu meistern
- Resilienz - für innere Stärke und Selbstbewusstsein
- Bewegung und Spaß - weil Lernen durch Erleben wirkt

Kursinhalte

- Mutiges und selbstbewusstes Aussehen
- Bei Beleidigungen ruhig und entspannt bleiben
- sich das Gute ins Leben holen
- Meinungen und Interpretationen
- Hilfe holen, aber richtig!
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Auf seine Gefühle hören
- Innere Kraft und Selbstsicherheit aufbauen
- Spiel, Spaß und Bewegung
- Konflikte wertschätzend lösen
- Werte und Grenzen kennen lernen
- Selbstsicher kommunizieren