



Resilienz

Selbstbehauptung Mobbingprävention & Lebenskompetenz

Training für Kinder und Jugendliche nach
dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

THEMEN des TRAININGS



- ⇒ Schüler lernen mit Beleidigungen und Provokationen umzugehen. Sie lernen, sich **gemeine Worte nicht zu Herzen zu nehmen** und üben verschiedene wirkungsvolle Strategien ein, um frühzeitig **Konflikte zu entschärfen**.
- ⇒ Kinder und Jugendliche üben, was sie tun können, wenn sie festgehalten werden oder ihnen etwas weggenommen wird. Sie lernen mit **klaren Worten**, **fester Stimme** und **starker Körperhaltung** ihre Ziele durchzusetzen.
- ⇒ Statt zurück zu ärgern oder andere vergeblich ändern zu wollen, trainieren sie, was sie **eigenverantwortlich** tun können, um **Konflikte zu lösen**.
- ⇒ Sie lernen gefährliche Situationen früh zu verlassen, sich richtig **Hilfe zu holen**.

Ihre VORTEILE



- ⇒ Die Kinder lernen praxistaugliche Strategien, um Konflikte eigenständig und deeskalierend zu lösen – durch präventive Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen wird das **Klassenklima verbessert**.
- ⇒ Nachhaltige **Entlastung des Kollegiums** durch mehr Selbstregulation und Verantwortungsübernahme der Schüler/innen.
- ⇒ Schulsozialarbeiter/innen und Lehrkräfte erhalten durch Hospitationen praxisnahe **Impulse** für ihre pädagogische Arbeit.
- ⇒ Ein Pluspunkt für Ihre **Öffentlichkeitsarbeit**: Sie zeigen mit dem Training, wofür Ihre Schule steht – für starke Kinder und ein wertschätzendes Miteinander.

Für Schulklassen



3x90 Min. Training pro Klasse
für 1.-13. Jahrgangsstufe

	BRONZE-Paket	SILBER-Paket	GOLD-Paket
3x90 Min. Training pro Klasse	✓	✓	✓
Urkunde für jedes Kind	✓	✓	✓
Elterninfo als Video		✓	✓
90 Min. Elternabend/Schule			✓
€	599€/Klasse 0,40€/km Hin- & Rückfahrt	625€/Klasse 0,40€/km Hin- & Rückfahrt	599€/Training/Klasse 250€/Elternabend/Schule 0,40€/km Hin- & Rückfahrt

Angebote gültig für Schuljahr 2025/26
Fördermöglichkeiten vorhanden.



Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

- ⇒ Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin, Spezialistin für Lebenskompetenz (nach Stark auch ohne Muckis)
- ⇒ M.A. Pädagogin
- ⇒ Kompetenz in Rhetorik
- ⇒ Fundierte Kenntnisse in Körpersprache (nach Samy Molcho)



Liebe
ist stärker



Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg



+ 49 - 162 - 409 62 64



@ Denise.Jacobs@gmx.de



www.Liebe-ist-staerker.de



Stark. Selbstbewusst. Sicher.

Training nach dem Konzept von
Stark auch ohne Muckis
in **Selbstbehauptung, Resilienz**
& **Konfliktbewältigung**



INHALTE des TRAININGS

- ⇒ Kinder lernen mit Beleidigungen und Provokationen umzugehen. Sie lernen, sich **gemeine Worte nicht zu Herzen zu nehmen** und üben verschiedene wirkungsvolle Strategien ein, um frühzeitig **Konflikte zu entschärfen**.
- ⇒ Kinder üben, was sie tun können, wenn sie festgehalten werden oder ihnen etwas weggenommen wird. Sie lernen mit **klaren Worten**, fester **Stimme** und **starker Körperhaltung** ihre Ziele durchzusetzen.
- ⇒ Statt zurück zu ärgern oder andere vergeblich ändern zu wollen, trainieren sie, was sie **eigenverantwortlich** tun können, um **Konflikte zu lösen**.
- ⇒ Sie lernen gefährliche Situationen frühzeitig zu verlassen und sich richtig **Hilfe zu holen**.

Ihre VORTEILE



- ⇒ Die Kinder lernen praxistaugliche Strategien, um Konflikte eigenständig und deeskalierend zu lösen – durch präventive Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen wird das **Gruppenklima verbessert**.
- ⇒ **Entlastung der Erzieher/innen** durch mehr Selbstregulation und Verantwortungsübernahme der Kinder.
- ⇒ Erzieher/innen erhalten durch Hospitationen praxisnahe **Impulse** für ihre pädagogische Arbeit.
- ⇒ Ein Pluspunkt für Ihre **Öffentlichkeitsarbeit**: Sie zeigen mit dem Training, wofür Ihre Kita steht – für starke Kinder und ein wertschätzendes Miteinander.
- ⇒ **Eltern** erleben Ihre Kita als einen Ort, an dem soziale Kompetenzen gezielt gefördert werden – eine wertvolle Vorbereitung auf die Schulzeit.

Für Vorschulkinder

Das ANGEBOT



Training für Vorschulkinder

- ⌚ 4x60 Min. Training pro Gruppe
- 👥 für Vorschulkinder (8-12 Kinder/Gruppe)
Eine Betreuerin sollte dabei sein.
- € 540€/Gruppe (=45€-67,50€/Kind)
+0,40€ Fahrtkosten/km

Optional: Elternabend

- ⌚ 60-90 Min. Elternabend zur Information über Kursinhalte, um die Kinder zu Hause optimal zu unterstützen
- € 250€/Kindergarten
+0,40€ Fahrtkosten/km

Angebote gültig für Kindergartenjahr 2025/26
Fördermöglichkeiten vorhanden.



Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

- ⇒ Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin, Spezialistin für Lebenskompetenz (nach Stark auch ohne Muckis)
- ⇒ M.A. Pädagogin
- ⇒ Kompetenz in Rhetorik
- ⇒ Fundierte Kenntnisse in Körpersprache (nach Samy Molcho)



Liebe
ist stärker



Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg



+ 49 - 162 - 409 62 64



@ Denise.Jacobs@gmx.de



www.Liebe-ist-staerker.de

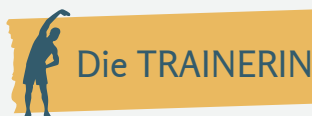


Fortbildungen

Für LehrerInnen/
ErzieherInnen

- Stark auch ohne Muckis – Selbstbehauptung und innere Stärke im Schul- und Kita-Alltag (für Erwachsene)
- Stress reduzieren, Ressourcen stärken – Strategien zur wirksamen Stressbewältigung im pädagogischen Berufsalltag
- Resilienz fördern – bei sich selbst beginnen – Die eigene seelische Widerstandskraft stärken
- Souverän im Gespräch mit herausfordernden Eltern – Klar, wertschätzend und professionell kommunizieren
- Verhaltensauffällige Schüler verstehen und begleiten – Praktische Hilfen für einen konstruktiven Umgang
- Dauerbrenner-Konflikte an Schulen lösen – Ursachen erkennen, Handlungsspielräume nutzen
- Emotionsregulation im Schulalltag – Sich selbst und Schüler:innen in herausfordernden Situationen stabilisieren
- Wirkungsvoll auftreten – Körpersprache, Stimme und Kommunikation bewusst einsetzen
- Konflikte deeskalieren – sicher und klar reagieren
- Mobbing verstehen, vorbeugen, handeln – Hintergründe erkennen und gezielt intervenieren

-  Die Fortbildungen sind flexibel gestaltbar – je nach Thema, Zielgruppe und gewünschter Tiefe.
-  Ich biete Formate von 2, 4, 6 oder 8 Stunden sowie 2-Tages-Fortbildungen an.
-  Die Fortbildungen sind geeignet für Gruppen zwischen 10 und 50 Personen.
-  Gerne erstelle ich ein individuelles Angebot, das zu den Bedürfnissen Ihrer Einrichtung passt.
Sprechen Sie mich einfach an – ich freue mich auf Ihre Anfrage!



Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

- ➞ Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin, Spezialistin für Lebenskompetenz (nach Stark auch ohne Muckis)
- ➞ M.A. Pädagogin
- ➞ Kompetenz in Rhetorik
- ➞ Fundierte Kenntnisse in Körpersprache (nach Samy Molcho)



Liebe
ist stärker

 www.Liebe-ist-staerker.de

 Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg

 + 49 - 162 - 409 62 64

 Denise.Jacobs@gmx.de