

Training für Starke Kids – Selbstbehauptungskurs für Grundschulen



"WECKE DEN LÖWEN IN DIR!"
"Selbstbehauptung ist die Kunst seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren."
Daniel Duddek



Dieser Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6-10 Jahren fördert das Selbstbewusstsein und macht Kinder stark für ihre Zukunft. Wir finden Antworten auf folgende Fragen:

- Wie bleibe ich bei Beleidigungen und Provokation ruhig und entspannt?
- Wie wirke ich mutig und selbstbewusst?
- Wie verhalte ich mich, wenn mir etwas weggenommen wird?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- Wie erkenne ich gefährliche Situationen und hole mir Hilfe?

WENN DU ERFAHREN MÖCHTEST, WARUM DER LÖWE GLÜCKLICH IST, WIE ER MIT BELEIDIGUNGEN UND STREIT UMGEHET, WIE ER SICH IN KRITISCHEN SITUATIONEN BEHAUPTET, WAS DIE MÜCKEN UND SCHAFE DAMIT ZU TUN HABEN, DANN MELDE DICH FÜR DEN LÖWENKURS AN!



WARUM GIBT ES DIESEN KURS?

Als **Eltern und Lehrkräfte** wünschen wir unseren Kindern eine **glückliche Kindheit, Erfolgserlebnisse, Freude am Lernen** und **Entdecken** und damit Vorfreude auf die Zukunft. Leider steigen aktuell die Zahlen der Kinder, die negative Erfahrungen mit Konflikten machen, vermehrt **stressigen Situationen** ausgesetzt sind oder **seelische Probleme** bekommen. Fast jedes 3. Kind in Deutschland erlebt laut einer aktuellen Bertelsmann-Studie in den ersten vier Schuljahren Situationen in Verbindung mit **Mobbing** und **üblen Konflikten**. Im schlimmsten Fall wirkt sich das negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder aus bis hin zu starken **psychischen Erkrankungen**.

So weit soll es nicht kommen. Dieser Kurs ist eine Möglichkeit das Thema **präventiv** anzugehen. Nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis® werden hier die Kinder nachhaltig in ihrem **Selbstvertrauen** gestärkt, damit sie in der Lage sind, schwierige Situation **mutig** und **selbstbewusst** zu meistern.

Für die unterschiedlichen Herausforderungen in ihrem Alltag, benötigen unsere Kinder unter anderem eine hohe **„Ruhe“-Energie**. Diese ist daher auch ein wichtiges Element im Umgang mit Konflikten und Streit. Neben ausreichend **Bewegung, Spiel und Spaß** sind folgende Faktoren förderlich für diese Energie:

Frische Luft und Naturerlebnisse Gesunde Ernährung Ausreichend Schlaf und Erholung Liebevoller Begleitung und körperliche Nähe Freundschaften und soziale Begegnungen Herausforderungen und neue Erfahrungen

Im Kurs stehen **Spaß, Bewegung** und das **Gruppenerlebnis** im Vordergrund. Wir kombinieren Übungen für das Training von Körper und Geist und arbeiten beispielsweise an **Körperhaltung und -spannung**. Dazu kombinieren wir die verschiedenen Möglichkeiten der **Kommunikation** (Mimik, Gestik, Tonfall). Ergänzt werden die Einheiten durch stärkende **Mental-Übungen** und **Entspannungsmethoden**.

Typische Situationen, die Kinder erleben, werden mit **Rollenspielen** thematisiert und mögliche Verhaltensweisen trainiert. Das Thema **Gefühle** und **Bedürfnisse** wird beleuchtet und wir besprechen, wie man sich richtig **Hilfe** holen kann.

Zum Kursabschluss gibt es eine kleine "Prüfung" und jedes Kind wird dann mit einer Urkunde belohnt. Damit das Training auch eine nachhaltige Wirkung hat, empfehle ich eine **Eltern- und Pädagog*innen-Infoveranstaltung** oder weiteführende Schulungen

WAS HABEN DIE KINDER VON MEINEM TRAINING?

Mehr Sicherheit im Alltag Die Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass wir als Eltern sicher sein können, dass unsere Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg unserer Kinder auswirken.

Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden Die Kinder werden lernen respektvoller miteinander umzugehen, was dazu führt, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

Mehr Zielstrebigkeit In den Kursen lernen die Kinder zielstrebiger zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind (z.B. Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf). Eine grundlegende Fähigkeit, für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft Die Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selbst erkennen können, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.



FÜR MEHR LEBENSFREUDE UND WENIGER STREIT

**FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN, OHNE MOBBING
ODER ÜBLE KONFLIKTE**

Kontaktmöglichkeiten und weitere Infos zum Kurs:

Mobil: 0163-8323950

E-Mail: training@stefanieemmert.de

Web: www.stefanieemmert.de/training-fuer-starke-kids