



HALLO!

Mein Name ist Saskia Pawaletz. Ich bin IMOTIK®-Trainerin (Spiel und Bewegung) sowie Spezialistin für Resilienz- und Lebenskompetenz im Bereich Mobbingprävention. Seit Jahren praktiziere ich begeistert Yoga, weshalb ich kleine Elemente meiner Kinderyoga- Fortbildung in meinen Kursen mit einfließen lasse.

Außerdem bin ich Mutter einer wundervollen Tochter.

Kinderherzen stärken bedeutet für mich Selbstvertrauen fördern und Selbstbewusstsein stärken. Die Arbeit mit Kindern bereitet mir viel Freude und das Stärken ihres Selbstbewusstseins ist mir ein Herzensanliegen.

Die Grundlagen meiner Arbeit beruhen auf dem erfolgreichen Konzept „Stark auch ohne Muckis“ und finden in meinen Kursen Anwendung.

Saskia Pawaletz



+49 (0)176 20 69 36 90
kinderherzen-staerken.de
hallo@kinderherzen-staerken.de



MOBBINGPRÄVENTION

**TRAINING FÜR RESILIENZ,
SELBSTBEHAUPTUNG UND
LEBENSKOMPETENZ**

KINDERHERZEN STÄRKEN, ZUKUNFT GESTALTEN

Aktuell leidet jedes 3. Kind in der Schule unter Mobbing (Studie Bertelsmannstiftung 2019).

In einem bunten Mix aus Bewegung und Rollenspielen, kleinen Geschichten und viel Spaß werden folgende Inhalte vermittelt:

- Selbstbewusst und stark in Konfliktsituationen reagieren
- Konflikte gewaltfrei lösen
- Alternative Reaktionen bei Beleidigung, Auslachen oder wenn einem Kind etwas weggenommen wird
- Eigene Stärken entdecken und entfalten
- Sich auf das Positive im Leben fokussieren
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen und auf sie hören
- Selbstbestimmt handeln und lernen, wann Hilfe von einem Erwachsenen nötig ist
- Mutig und stark für ein glückliches Leben sein
- Grenzen setzen
- Wirkung der Körpersprache

FÜR WEN SIND DIE KURSE GEEIGNET?

Die Kurse eignen sich für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 14 Jahren (Eltern sollten ebenfalls über die Kursinhalte informiert werden).

Ziel des Trainings ist es, Kindern zu helfen ihre innere Stärke zu entwickeln, um selbstbewusst mit Herausforderungen umzugehen und sich in schwierigen Situationen behaupten zu können.



WAS WIRD GEFÖRDERT?

- Mitgefühl und Empathie
- Konflikt- und Frustrationsfähigkeit
- Sozialkompetenz
- Abbau von Stress
- Wahrnehmungen
- Kommunikationsfähigkeit
- Umgang mit Emotionen und stabileres Gemüt
- Achtsamkeit

WO UND WANN FINDEN KURSE STATT?

Wo: In Kitas, Grundschulen, Vereinen und auch in einem von mir gestellten Bewegungsraum

Wann: Auf Anfrage (per E-Mail) oder folge mir auf Instagram für aktuelle Termine