



Willkommen beim Resilienztraining mit Herz, Haltung und Perspektive – Level für Level für Level mit Kindern und Jugendlichen auf dem Weg in ein neues Gefühl der inneren Stärke. Dank praktischer und lebensnaher Übungen begleite ich Gruppen junger Menschen inklusive ihrer Bezugspersonen dabei, alternative Konfliktlösungen und einen Perspektivwechsel zu erproben. Für mehr Leichtigkeit im Leben.

Das Ziel? Mobbing und Streit gesund begegnen sowie Kindern und Jugendlichen zeigen, dass sie ihren Blick jederzeit auf die positiven Dinge im Leben richten können. Es gibt immer mindestens eine andere Sichtweise oder einen anderen Ausweg.

Vielmals bestätigte Wirkung – denn je nachdem, wo das Training stattfindet, erleben Einrichtungen und Institutionen z.B. im Gruppenraum der Kita, im Kita-Garten, im Klassenraum oder auf dem Schulhof einen deutlich friedlicheren Umgang zwischen den Kindern. Ein weiterer sehr wichtiger Teil meiner Arbeit ist dabei die Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte sowie der Eltern.

Meine Trainings beinhalten dabei folgende Hauptthemen

1. Komme bei Dir und Deiner inneren Stärke an.
2. Du und Deine Gruppe – Gemeinsam stellt ihr euch jeder Herausforderung.
3. Es geht ums Ganze. Die Kinder und Jugendlichen lernen echte alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten in einem geschützten Rahmen.

Nachhaltigkeit braucht Zeit! Je nach Wunsch gehe ich mit den Gruppen bearbeite ich weitere Themen. Die Kids stellen sich ihren Gefühlen und verschaffen ihrer neuen Haltung die nötige Power.

Wer bin ich?

Mein Name ist Jens Gottemeier. Neben meinem Berufsleben brachte mich vor allem meine eigene Geschichte zum Thema Resilienz.

Mit 11 Jahren stand ich plötzlich vor großen Herausforderungen: Frühe Verantwortung, eigene Mobbing-Erfahrungen als Mitläufer und Opfer, Schulabbruch. Trotzdem Freunde, der Sportverein und ein Ehrenamt. Meine erste Wohnung finanzierte ich mit Jobs wie bei Mago Würstchen oder Bosch am Fließband. Dort hörte ich immer wieder diesen einen Satz: „Junge, was machst Du hier? Du kannst mehr! Geh und mach Deine Schule fertig!“

Heute bin ich Sozialpädagoge (B.A.), zertifizierter Resilienz- und Imotik®-Trainer und Vater. Ich habe erlebt, wie ein einziger Impuls das Leben verändern kann – und deshalb begleite ich Kinder und ihre Bezugspersonen auf dem Weg zu innerer Stärke.

Feedback

„Die Trainingsleitung ist sehr gut vorbereitet. Jens hat die Kinder am Anfang richtig gut eingestimmt und war dann als „Marvin“ sehr überzeugend. Bei Fragen geht er auf die Kinder ein. Außerdem ist er flexibel und kann auf spontane Situationen kreativ reagieren.“
(O-Ton einer Grundschullehrerin in Berlin Charlottenburg)

Mein Angebot

- Training in Schule – Ganztags- oder mehrtägiges Training (3x oder 5x á 90 Minuten) in den Klassenstufen 1 bis 6 inklusive Lehrkräfte-Briefing und Elterninformation.
- Training in Kita – 2 Resilienz-Tage (4x á 60 Minuten) inklusive Pädagog*innen-Briefing und Elterninformation.
- Pädagogen-Schulung – Workshop- und Vortragscharakter, Train the Team. Ideal als Vorbereitung und begleitende Maßnahme der Resilienztrainings.
- Training der Eltern – Workshop oder Vortrag.

Wo?

Ich nehme Anfragen aus Berlin und Brandenburg, z.B. Oranienburg, Potsdam und bis nach Cottbus an.

Wann?

Besser jetzt als später, denn Statistiken, wie auch im aktuellen DAK Kinder- und Jugendreport 2024, zeigen, dass Fälle von Mobbing sich unter Kindern und Jugendlichen häufen. Kinder sollten jetzt lernen, wie sie mit solchen Situationen umgehen können!

Jetzt Kontakt aufnehmen!

Jens Gottemeier

Telefon: [0155 615 375 45](tel:015561537545)

E-Mail: jens@wieresilienz.de

Internet: <https://www.jenswieresilienz.de>

