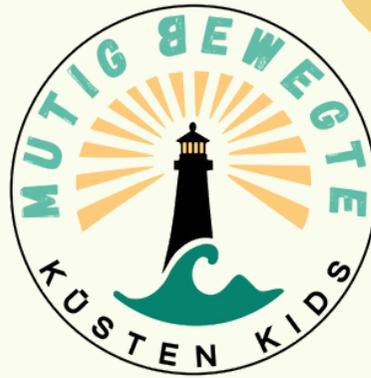


Hi, ich
bin Sonia

Ich gebe mein Bestes, damit MOBING erst gar nicht entsteht

Mit Bewegung, Leichtigkeit und Spaß arbeitet die 3-fach-Mama mit Kids, Teens, Eltern, Lehrkräften und Pädagog:innen nach dem bewährten Konzept von **STARK AUCH OHNE MUCKIS** und trainiert mit ihnen einen gesunden Umgang mit alltäglichen Herausforderungen, Mobbing und Konflikten. Auf Augenhöhe motiviert sie große und kleine Leute, in die Selbstwirksamkeit zu kommen, Verantwortung für sich zu übernehmen, Lebenskompetenzen zu festigen und sich im Alltag mutig bewegt für das Gute zu entscheiden.



SONIA.ANNA.SIWEK
Entdecke mutig bewegt deinen Weg!
TRAINER.MENTOR.MOM

KONTAKT

www.mutigbewegt.de

✉ hallo@mutigbewegt.de

☎ 01573 211 93 72

ANMELDUNG

Offenes Kids Training
für 5-8 J. und 9-13 J.



in der Familien
Bildungsstätte in
Schönkirchen

www.mutigbewegt.de

Kinder stärken
MOBBING
Prävention
KON!FLIKT
Training



Für
wen?

Kita- und
Schulkids,
Lehrkräfte,
Eltern und
Pädagog:innen

MOBBING MINIMIEREN - KONFLIKTE TRAINIEREN

 SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZ TRAINING FÜR KIDS MIT SPIEL UND BEWEGUNG!

RESILIENZ SPIELERISCH ERFAHREN UND DIE EIGENE WIRKSAMKEIT ERLEBEN FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN UND DIE FÄHIGKEIT, EIGENSTÄNDIG LÖSUNGEN ZU FINDEN:

- IN DER KITA FÜR DIE VORSCHUL_KIDS
- IN DEN GRUNDSCHULEN UND WEITERFÜHRENDEN SCHOULEN FÜR ALLE KLASSEN
- IM OFFENEN KURS FÜR KIDS VON 5-13 J. IN DER AWO FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE IN SCHÖNKIRCHEN

PÄDAGOG:INNEN, LEHRKRÄFTE UND ELTERN STÄRKEN IN:

- PÄDAGOG:INNEN-SCHULUNGEN
- IMPULSVORTRÄGEN
- ELTERNINFOS



MITEINANDER!



WAS STECKT IM KIDS TRAINING?

GESUNDE STRATEGIEN IM UMGANG MIT:

1. BELEIDIGUNG UND PROVOKATION
2. WEGNAHME VON GEGENSTÄNDEN
3. UNGEWOLLTEM FESTHALTEN
4. GEWALTANDROHUNG
5. GEFÜHLEN

WAS NOCH?

- UNTERSCHIEDEN KÖNNEN, WELCHE MEINUNGEN DIE KIDS IN IHR HERZ LASSEN. DABEI BLEIBT DIE KRITIKFÄHIGKEIT ERHALTEN, GLEICHZEITIG VERLETZEN WORTE NICHT MEHR
- AUS DER OPFER- BZW. TÄTERROLLE KOMMEN

WIR SIND GUT, SO WIE WIR SIND



- UMGANG MIT EIGENEN GEFÜHLEN, SIE VERSTEHEN UND IHNEN VERTRAUEN
- GEFÜHLE ANDERER ERKENNEN, EMPATHIE ENTWICKELN, VERBINDUNG STATT SPALTUNG SOWIE EIN RESPEKTVOLLER UMGANG MITEINANDER
- DIE EIGENE WIRKUNG AUF ANDERE ERKENNEN UND GGF. KÖRPERHALTUNG VERÄNDERN
- IN DIE EIGENVERANTWORTUNG GEHEN, BEI SICH BLEIBEN UND ERKENNEN, WAS WIRKLICH GUT UND GESUND IST
- MEHR AUSDAUER UND ZIELSTREBIGKEIT, AUCH WENN ES SCHWER FÄLLT (GROWTH MINDSET)
- SELBSTWERT ERKENNEN + STÄRKEN