



**ALEXANDRA
SCHAUB**

**KURSE FÜR
GRUNDSCHULKINDER**

Kontakt:

Telefon: 0152/07072199
mail@alexandraschaub.de
www.alexandraschaub.de

Kursangebot

für fachlich übergreifende Themen im Rahmen des
Schulbudgets/Startchancenprogramms

Im Folgenden stelle ich Ihnen meine 4 Hauptkurse vor. Die Kurse
umfassen 6x45 Minuten, können aber z.B. in 3x90 Minuten
stattfinden.

Weitere Themen/Einheiten zu “Schutz vor sexuellem Missbrauch”,
“Kinderrechte” & “Demokratie” können ebenfalls durchgeführt
werden.

Kontaktieren Sie mich gern für weitere Informationen unter der
oben angegebenen E-Mail oder rufen mich an.

Vor dem Kurs besprechen wir Ihre persönlichen Themen der
Klasse und ich lasse diese mit einfließen.

Nach dem Kurs erhalten die Kinder eine Urkunde und es bleiben
auch Materialien in der Klasse, mit denen weitergearbeitet werden
kann.



Alexandra Schaub, Telefon: 01 52 / 07 07 21 99
mail@alexandraschaub.de - www.alexandraschaub.de

Selbstbehauptungs-Grundkurs

Inhalte

- ✓ Umgang mit **Konflikten**: Strategien zur **Bewältigung** von Beleidigungen, Ungerechtigkeit und Mobbing.
- ✓ Mentale Abgrenzung und Respekt: Techniken zur Stärkung des **Selbstvertrauens** und der **Eigenverantwortung**.
- ✓ Klare Kommunikation: Wege zur **gewaltfreien** Problemlösung und zum **respektvollen** Ausdruck von Grenzen.
- ✓ Positive Übungen zur **Klassenzusammengehörigkeit**: Aktivitäten zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls und zur Entdeckung der eigenen Einzigartigkeit.
- ✓ Exit- und Lösungsstrategien: Entwicklung von Strategien, um Herausforderungen **selbstbestimmt** zu meistern.

Ziele

Nach dem Training sind die Kinder in der Lage, sich selbstbewusst gegen Beleidigungen und Ungerechtigkeit zu wehren, ihre Gefühle zu benennen und auf sie zu hören.

Sie gewinnen mehr Sicherheit und Souveränität in Konflikt- und Gewaltsituationen, entwickeln Empathiefähigkeit und stärken ihr Vertrauen in sich selbst. Außerdem lernen sie, respektvoll miteinander umzugehen, wodurch sie sich aktiv in ihre Klasse einbringen und Freundschaften schließen können.

Zielgruppe

Vorschulkinder in Kitas, Grundschule 1.-6. Klasse

Dauer

Kita/Vorschule: 4x45 Minuten
Grundschule: 6x45 Minuten

Preis

auf Anfrage

Was noch

Zu allen Kursen können Elternabende hinzu gebucht werden.



Selbstbehauptungs-Aufbaukurs

Inhalte

- ✓ **Wiederholung des Grundkurses:** Wir reflektieren, welche Strategien tatsächlich funktioniert haben und wiederholen die einzelnen Inhalte und Methoden, um das Verständnis zu vertiefen.
- ✓ **Growth Mindset:** Wir erkunden, wie förderliche und nicht förderliche Denkweisen unser Handeln beeinflussen und wie wir eine positive Denkweise kultivieren können.
- ✓ **Soziale Interaktion:** Wir analysieren Konflikte in Freundschaften und entdecken die wahren Werte von Freundschaft und Gemeinschaft.
- ✓ **Positive Übungen zur Klassenzusammengehörigkeit:** Neue, spannende Aktivitäten fördern das Gemeinschaftsgefühl und helfen den Kindern, ihre eigene Einzigartigkeit zu erkennen und zu feiern.
- ✓ **Fähigkeiten und Talente:** In diesem Modul lernen die Kinder, ihre eigenen Stärken zu entdecken und wertzuschätzen – denn jeder von ihnen hat besondere Talente, die es zu erkennen gilt!

Ziele

Nach Abschluss des Trainings werden die Teilnehmer sich noch sicherer fühlen, wenn es darum geht, sich gegen Beleidigungen und Ungerechtigkeiten zu wehren. Sie werden ihre **Stärken** nicht nur erkennen, sondern auch benennen können. Darüber hinaus werden sie sich intensiv mit sich selbst, ihren Fähigkeiten und **hilfreichen Denkweisen** auseinandersetzen, was zu einem größeren Empathievermögen untereinander führt. Gemeinsam schaffen wir eine Atmosphäre, in der jeder Einzelne geschätzt wird und seine Persönlichkeit entfalten kann!

Zielgruppe

Vorschulkinder in Kitas, Grundschule 1.-6. Klasse

Dauer

Kita/Vorschule: 4x45 Minuten

Grundschule: 6x45 Minuten

Preis

auf Anfrage

Was noch

Zu allen Kursen können Elternabende hinzu gebucht werden.
Der Kurs ist in sich abgeschlossen, Voraussetzung ist der Grundkurs.



Soziale Medienkompetenz

Inhalte

- ✓ **Grundlagen der Mediennutzung:** Chancen und Risiken verstehen
- ✓ **Datenschutz und Privatsphäre:** Wie schütze ich meine persönlichen Daten?
- ✓ **Soziale Netzwerke und Apps:** Sicherer Umgang und verantwortungsbewusste Nutzung
- ✓ **Fake News und Manipulation:** Medien kritisch hinterfragen
- ✓ **Auswirkungen von Bildschirmzeit:** Balance zwischen On- und Offline-Aktivitäten
- ✓ **Tools:** für einen bewussten Umgang mit Medien

Ziele

Die Kinder lernen, die digitale Welt sicher und reflektiert zu nutzen. Sie entwickeln ein kritisches Bewusstsein für den Umgang mit Medien und stärken ihre Medienkompetenz, um sich vor digitalen Risiken zu schützen.

Zielgruppe

Grundschule 3.-6. Klasse

Dauer

6x45 Minuten

Preis

auf Anfrage

Was noch

Zu allen Kursen können Elternabende hinzu gebucht werden.



Cybermobbing Präventionskurs

Inhalte

- ✓ **Was ist Cybermobbing?** Definition und Formen von digitaler Gewalt
- ✓ **Die Auswirkungen von Cybermobbing:** Emotionale und soziale Folgen
- ✓ **Prävention:** Wie man sich vor Cybermobbing schützt
- ✓ **Was tun im Ernstfall?** Strategien zur Selbsthilfe und Unterstützung für Betroffene
- ✓ **Empathie und Online-Verhalten:** Fairness und Respekt im Internet
- ✓ **Wo bekomme ich Hilfe?** Vertrauenspersonen und Hilfsangebote

Ziele

Die Kinder lernen, Cybermobbing zu erkennen, sich selbst zu schützen und betroffene Mitschüler zu unterstützen. Der Kurs fördert einen respektvollen und achtsamen Umgang digitalen Raum.

Zielgruppe

Grundschule 5. und 6. Klasse

Dauer

6x45 Minuten

Preis

auf Anfrage

Was noch

Zu allen Kursen können Elternabende hinzu gebucht werden.



Alexandra Schaub, Telefon: 01 52 / 07 07 21 99
mail@alexandraschaub.de - www.alexandraschaub.de



ALEXANDRA
SCHAUB

KURSE FÜR
GRUNDSCHULKINDER

Kontakt:

Telefon: 0152/07072199
mail@alexandraschaub.de
www.alexandraschaub.de

Über mich

In einer Welt voller Herausforderungen setze ich meine Erfahrung und Expertise ein, um den Alltag aller Beteiligten in Grundschulen und Kitas spürbar zu verbessern.

Als zertifizierte Trainerin unterstütze ich Kinder, Jugendliche und Pädagog*Innen dabei, mehr Resilienz, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit im Alltag zu entwickeln.

Ich setze auf maßgeschneiderte Trainings und Workshops, die sich auf Mobbingprävention und Selbstwirksamkeit konzentrieren. Schon während der Workshops sehen Sie erste positive Veränderungen und spüren, wie die Kinder selbstbewusster und respektvoller werden. Mein Ansatz richtet sich nicht nur an Kinder, sondern bezieht auch Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen und Eltern mit ein.

Ausbildungen

Stark auch ohne Muckis GmbH

- **Ausbildung Trainerin**
- **Ausbildung Kinder-, Jugend & Familiencoaching**
- **Ausbildung Persönlichkeitstrainerin Teens**

Verband freier Trainer & Coaches UG

- **Ausbildung Coach**

ASK Akademie Starke Kinder

- **Ausbildung Heldenliga-Coach**



Alexandra Schaub, Telefon: 01 52 / 07 07 21 99
mail@alexandraschaub.de - www.alexandraschaub.de