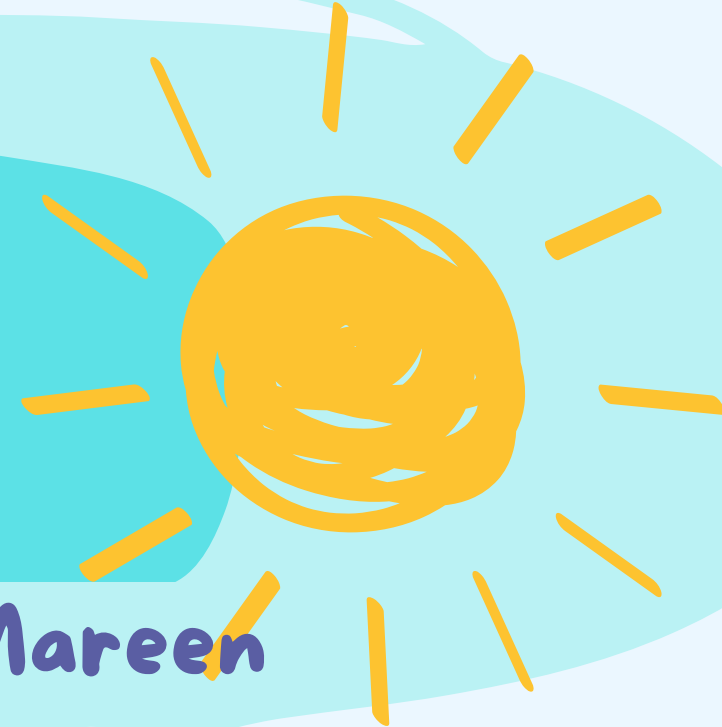


Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

BEWUSST * STARK * SEIN mit Mareen



Warum ist Resilienz wichtig für unsere Kinder?

In Deutschland leidet fast jedes 3. Kind im Laufe seines Schullebens unter Mobbing. Psychischer Druck aber auch Anforderungen in der Schule und anderer Stress erzeugen Ängste und Unsicherheit und belasten Kinder zunehmend. Dauerhafte Überlastungen rauben Energie, verdrängen Freude und machen auf Dauer krank.

Aus diesem Grund nimmt die Bedeutung von Resilienz - der eigenen psychischen Widerstandskraft - stetig zu. Resilient zu sein bedeutet schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und im idealen Fall gestärkt daraus hervor zu gehen.



Was erleben die Kinder in den Trainings?

In meinen Selbstbehauptungs- und Resilienzkursen konzentriere ich mich auf die Förderung von Resilienz und mentaler Stärke. Die Kinder werden ermutigt, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, um Herausforderungen im Alltag selbstbewusst zu begegnen. Die Kindern lernen, selbst zu entscheiden, welche Meinungen sie sich zu Herzen nehmen und welche sie einfach abprallen lassen. Sie werden stärker und widerstandsfähiger - Mobbing verletzt nicht mehr. Wir üben eigenen Gefühle und Gefühle anderer zu erkennen und einzuordnen und fördern so die Empathie, einen respektvollen Umgang miteinander und die Akzeptanz verschiedener Standpunkte. Wir erkennen den Vorteil von zielgerichteter Kommunikation und lernen Grenzen klar zu setzen.



Das ist für Eltern drin

- Mehr Leichtigkeit und Harmonie im Familienalltag
- Sicherheit, zu wissen, dass das Kind gut für sich sorgt
- Mehr Verbindung zu seinem Kind



Das ist für Kinder drin

- Mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Mehr Eigenverantwortung
- Konflikte klar und mutig lösen
- Sich stark und sicher fühlen
- Mehr Spaß und Leichtigkeit in der Schule und im Alltag





**“Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen”**

Aristoteles

Inhalte meiner Trainings

- Mutiges und selbstsicheres Auftreten
- Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung
- Umgang mit unterschiedlichen Meinungen, Beleidigungen und Provokationen
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und Fokus auf das Gute im Leben
- Probleme eigenverantwortlich lösen
- Auf Konflikte angemessen reagieren
- Klare und zielgerichtete Kommunikation
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen
- Erkennen und Bedeutung von Gefühlen
- Stärkung von Konzentration und Ausdauer



Ich bin Mareen, Mama von zwei wundervollen Kindern und zertifizierte Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis". Ich bringe Selbstvertrauen, Leichtigkeit und jede Menge Herz ins Familienleben.

Das ist mein Angebot

Ferien- und Wochenendkurse

Trainings in

- Kindergärten
- Schulen
- Vereinen

Vorträge und Workshops für

- Eltern
- LehrerInnen
- PädagogInnen



Infos und Kursanmeldung

Mareen Habel

0176 / 76 78 48 77

mareen.habel@gmx.de