



Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder im Heldenhafen

~ Mobbingprävention nach dem Erfolgskonzept von "Stark auch ohne Muckis" ~

Stelle dir vor, alle Kinder kennen
wirksame Heldentricks, den
Herausforderungen im Alltag
gelassen zu begegnen.

~

Beim Heldentraining aktivieren die
Kinder ihren Schutzschild, der sie
selbstsicher, stark und standhaft
macht.

~

Der Heldenhafen ist somit ein Ort, wo
die Kids ihre Resilienz-Kompetenzen
entwickeln, um über sich
hinauszuwachsen und zum Helden der
eigenen Geschichte zu werden.



Maria's Heldenkoffer:

- + offene Heldentrainings (5-10 Jahre)
- + offene "spiel dich HELDENstark"
Kurse (3-5 / 6-10 Jahre)
- + Trainings in Kindergärten
- + Trainings in Grundschulen

Heldentricks aus dem Training:

Wie geht eigentlich ...

- ... selbstsicheres Auftreten?
- ... starker Umgang mit Provokationen?
- ... standhaftes Handeln bei Konflikten?
- ... Unsicherheiten überwinden?
- ... Vertrauen in sich selbst?
- ... selbstbewusster Umgang mit Gefühlen?
- ... klare Kommunikation?
- ... Gefahren souverän erkennen?
- ... richtig Hilfe holen?
- ... respektvolles Miteinander?
- ... Fokus auf das Gute lenken?
- ... aktiv bewegtes Lernen beim Spielen?

Heldenhafen in Lembeck und Umgebung
Maria Mecking ~ Persönlichkeitsentwicklung für Kids

01577-3909381 / maria@heldenhafen.de / www.heldenhafen.de



Heldenhafen
in Lembeck und Umgebung
Maria Mecking
Persönlichkeitsentwicklung für Kids
~ Selbstbehauptung, Resilienz, Mobbingprävention ~
~ Spiel, Bewegung, Lernen ~



01577-3909381

maria@heldenhafen.de

www.heldenhafen.de

Instagram: maria_mecking_heldenhafen



Maria's Heldenkoffer:

- + offene Heldentrainings (5-10 Jahre)
- + offene "spiel dich HELDENstark" Kurse (3-5 / 6-10 Jahre)
- + Trainings in Kindergärten
- + Trainings in Grundschulen



Infos zum Trainingsangebot:

- **offene Heldentrainings (i.d.R. Nachmittagskurse / Eltern melden ihre Kids an):**
 - Fokus: Resilienz, Mobbingprävention
 - Basis-Heldentraining (Grundkurs)
 - Aufbau-Heldentraining (Folgekurs für alle Kinder, die im Heldenhafen ein Basis-Heldentraining besucht haben)
- **offene "Spiel dich HELDENstark" Kurse (i.d.R. Nachmittagskurse / Eltern melden ihre Kids an):**
 - Fokus: Spiel und Bewegung (meist mit Resilienz-Impulsen)
 - verschiedene Formate (z.B. Heldentreffen, aktiv bewegte Lesung, Heldenabzeichen)
- **Trainings in Einrichtungen (z.B. Kindergärten, Grundschulen)**
 - auf Anfrage von den Einrichtungen gebucht (i.d.R. Vormittagskurse vor Ort)
 - Fokus: je nach Bedarf "Heldentrainings" oder "Spiel dich HELDENstark" Angebote