

# Selbstbehauptung und Resilienz

## Training nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“



### Was ist „Stark auch ohne Muckis“?

„Stark auch ohne Muckis“ ist ein wirkungsvolles Trainingskonzept, welches Kinder dazu befähigt mit Mobbing Situationen und Herausforderungen des Lebens widerstandsfähig umzugehen. Das Programm konzentriert sich auf die Entwicklung von innerer Stärke, Resilienz und Selbstvertrauen, um Mobbing möglichst zu verhindern.

### Auszug aus den Themeninhalten

- Selbstsicher und mutig auftreten
- Eigene und Grenzen anderer wahrnehmen und respektieren
- Umgang mit Provokationen und Beleidigungen
- Konflikte gewaltfrei meistern
- Fokussiert bleiben
- Ziele setzen und erreichen
- Gefühle erkennen, benennen und regulieren

### Warum „Stark auch ohne Muckis“?

Das Training knüpft mit viel Bewegung und Spass an den Alltag von Kinder an. Sie lernen und trainieren direkt anwendbare Strategien, Verhaltensweisen und Reaktionsmöglichkeiten, um gewaltfrei Konflikte zu lösen oder Herausforderungen gestärkt und widerstandsfähig zu meistern.

### Dauer

nach Absprache

### Kosten

nach Absprache

### Ort

Bei Ihnen vor Ort

### Infos

[www.brain-power.ch](http://www.brain-power.ch)

**Sandra Schillig**, Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz und Mobbingprävention, Body'n Brain-Trainerin

☎ 079 670 61 95

✉ [info@brain-power.ch](mailto:info@brain-power.ch)



brainpower