

DIE KURSE

- ♥ Die Kurse richten sich an Kinder im Alter von 5–10 Jahren
- ♥ Offene Kurse samstags von 9 - 13 Uhr oder nach Absprache
- ♥ Angebote für Kitas (Vorschulkinder) 4 x 60 Min.
- ♥ Angebote für Grundschulen 3 x 90 Min.
- ♥ Individuelle Angebote je nach Bedarf und Absprache möglich!



Resilienz, die

Re|si|li|enz

psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

DAS ZIEL

Kinder dazu befähigen, Konflikte gewaltfrei und eigenständig zu lösen, auf die eigenen Gefühle zu vertrauen, mehr Selbstbewusstsein zu erlangen und positiv in die Zukunft zu schauen.

Mobbing begegnet uns leider mittlerweile in unterschiedlichen Bereichen, ob Berufsalltag, Schule oder bereits im Kindergarten. Auf vielen Elternabenden, in Eltern-Chats und auch unter Pädagoginnen und Pädagogen nimmt das Thema immer mehr Raum ein!

Doch was wünschen wir uns für die Kinder?

- ♥ Selbstbewusstsein
- ♥ Weniger Streitigkeiten
- ♥ Mehr Sicherheit
- ♥ Gewaltfreies, eigenständiges Lösen von Konflikten
- ♥ Selbstständigkeit
- ♥ Ein möglichst sorgenfreies Aufwachsen

Selbstbehauptung, die

Selbst|be|hauptung

die Fähigkeit, sich nach außen hin der eigenen Grenzen und Rechte bewusst zu sein und diese kommunizieren zu können

In den Kursen erhalten die Kinder ein abwechslungsreiches Training und je nach Kurslänge oder Projektart lernen sie:

- ♥ Eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen
- ♥ Gesetzte Grenzen zu respektieren, Verständnis für die Meinung und die Grenzen anderer Menschen zu entwickeln
- ♥ Sich sicher und deutlich mit Worten zu wehren
- ♥ Die eigene Wirkung auf andere zu erkennen und bei Bedarf zu verändern
- ♥ Die eigenen Gefühlen als wichtig zu erleben, denn Gefühle zeigen uns den richtigen Weg
- ♥ Gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren



ÜBER MICH

Mein Name ist Juliane Keßen,
ich bin Kind des Ruhrgebiets,
Mutter zweier Kinder,
Juristin und staatlich
anerkannte Kinderpflegerin.



Darüberhinaus bin ich
ausgebildete Resilienz-
und Selbstbehauptungstrainerin
für Kinder und Beraterin für Mobbing-Prävention.

*Um die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen,
muss dein Herz Freude am Unscheinbaren haben
und das Selbstverständliche bestaunen lernen.*

ORT

Die Trainings führe ich in Ihrer Schule/Kita im
Ruhrgebiet und Münsterland durch.
Die offenen Kurse finden in der Regel in Herten statt,
bei Gruppenbuchung ist ein abweichender Ort möglich.



weil jedes
Kind einen Löwen
im **Herzen** trägt.



Resilienz- und Selbstbehauptungs- training für Kinder



KONTAKT

Juliane Keßen
Graf-Bernadotte-Str. 4
45699 Herten

0175 34 87 540
info@im-herzen-ein-löwe.de
www.im-herzen-ein-löwe.de



RUHR-
GEBIET &
MÜNSTER
LAND

AB
FÜNF
JAHREN

