



STARKE KINDER. ENTLASTETE LEHRKRÄFTE.

Innere Sicherheit wirkt sich unmittelbar auf das Klassenklima aus:

- Konflikte werden früher erkannt und konstruktiv gelöst.
- Eskalationen nehmen ab.
- Kinder handeln selbstständiger und übernehmen Verantwortung.
- Lehrkräfte werden im Umgang mit herausfordernden Situationen entlastet und gewinnen Zeit.
- Unterricht kann ruhiger und konzentrierter stattfinden.

Das Training setzt präventiv an und trägt dazu bei, Konflikt- und Mobbingentwicklungen frühzeitig vorzubeugen.



**GEMEINSAM FÜR STARKE KINDER.
ICH FREUE MICH AUF IHRE ANFRAGE.**



LISA NÜRNBERG

Zertifizierte IMOTIK®-Trainerin
Zertifizierte IntuSense®-Coachin

Ich arbeite nach dem Konzept von
Stark auch ohne Muckis®

Region Seligenstadt & Umgebung
Telefon: 0157 85902627
E-Mail: lisa.nuernberg@outlook.com
www.starkfuerkinder.de/trainer/lisa-nuernberg

STARKE KIDS

Resilienz- und Lebenskompetenztraining
für Grundschulklassen



INNERE SICHERHEIT, DIE BLEIBT

Innere Sicherheit, die Kinder früh entwickeln, trägt sie ein Leben lang.

Kinder erleben heute im Schulalltag oft Leistungsdruck, Ausgrenzung und Konflikte – bis hin zu Mobbing. Manche ziehen sich zurück, andere reagieren laut – oft, weil ihnen innere Orientierung fehlt:

- *Was fühle ich?*
- *Was brauche ich?*
- *Was kann ich tun?*

Genau hier setzt das **Starke Kids Training** an. Es stärkt Kinder in ihrem Selbstvertrauen, unterstützt sie dabei, Gefühle sicher zu regulieren und vermittelt ihnen konkrete Strategien für einen respektvollen und klaren Umgang miteinander.

So entstehen soziale und emotionale Kompetenzen, die im Schulalltag tragen und Kinder befähigen, mit Herausforderungen selbstwirksam und konstruktiv umzugehen.

Früh aufgebaute innere Sicherheit fördert ein konstruktives Miteinander und bildet eine stabile Grundlage für weiteres Lernen und eine gesunde persönliche Entwicklung.

TRAININGSINHALTE

Im **Starke Kids Training** lernen Kinder:

- **konkrete Strategien** im Umgang mit
 - Beleidigungen & Provokationen
 - Wegnahme von Gegenständen
 - ungewolltem Körperkontakt
 - Gewaltandrohungen
- **mutig und selbstsicher aufzutreten**
- **eigene Grenzen** klar und **gewaltfrei** zu **setzen**
- **Gefühle** wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen zu **regulieren**
- **respektvoll** mit anderen und sich selbst **umzugehen**
- **Fokus und Ausdauer** auch in herausfordernden Situationen zu **bewahren**
- **Verantwortung** für das eigene Handeln zu **übernehmen**

NACHHALTIG IM ALLTAG VERANKERT

Die Inhalte werden **kindgerecht, praxisnah** und **spielerisch** vermittelt.

Merksätze, Symbole, Metaphern und **einfache Bewegungsimpulse** unterstützen die Kinder dabei, das Gelernte selbstständig in ihrem Alltag anzuwenden.

Lehrkräfte können die Themen ohne Mehraufwand wieder aufgreifen und vertiefen.

Ergänzende Angebote für Eltern und pädagogisches Fachpersonal fördern eine gemeinsame Haltung und eine klare, wertschätzende Kommunikation.

So entsteht Sicherheit, die über das Training hinaus wirkt.

DAS ANGEBOT IM ÜBERBLICK

Starke Kids – Grundkurs

4 × 90 Minuten · Durchführung in der Klasse

Starke Kids – Auffrischkurs

1 × 90 Minuten

Starke Kids – Aufbaukurs

2 × 90 Minuten

Starke Kids – Elternvortrag

90 Minuten · i. d. R. als Elternabend

Starke Schule - Fortbildungen für pädagogisches Fachpersonal

Schwerpunkte und Dauer nach Absprache

