



## BärenSTARK- Kurs

Für mehr Ruhe, Fokus und  
Lernbereitschaft im Unterricht.

### Vorteile für Ihre Schule:

#### **Ruhe und Konzentration im Unterricht:**

Die Schüler\*innen lernen mit Stress, Unruhe und starken Gefühlen besser umzugehen.

#### **Weniger Konflikte im Schulalltag:**

Die Kinder lernen, respektvoll miteinander umzugehen und Konflikte früher zu klären. Das sorgt für weniger Streit im Unterricht, in der Pause und auf dem Schulhof.

#### **Aktive Mitarbeit und Lernbereitschaft:**

Die Schüler\*innen übernehmen mehr Verantwortung für ihr Lernen und beteiligen sich aktiver am Unterricht. Das steigert die Motivation und schafft ein positives Klassenklima.



© Marco Montalbano



### Inhalte des Programms:



**1) Stärken entdecken:**  
Talente und Fähigkeiten erkennen und ausbauen



**2) Dynamisches Selbstbild:**  
Mit Herausforderungen und Leistungsdruck umgehen lernen



**3) Emotionsregulation:**  
Gefühle verstehen und Strategien zur Impulskontrolle erlernen



**4) Beziehungen gestalten:**  
Konflikte friedlich lösen und empathisch kommunizieren



**5) Selbstvertrauen stärken:**  
Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl fördern

## Fachliche Grundlage:

- Über 3500 erreichte Schüler\*innen
- Studium in Grundschullehramt (B.A.)
- Konzeptionell am Bildungsplan Baden-Württemberg ausgerichtet
- Förderung und Stärkung von sozial-emotionalen Kompetenzen
- Wirksamkeit im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit untersucht
- Entwickelt mit Unterstützung von Dr. med. Christiane Kolb (Ärztliche Psychotherapeutin)



## Rahmenbedingungen:

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <b>Zielgruppe</b>   | <b>2.-4. Klasse</b> |
| <b>Gruppengröße</b> | <b>klassenweise</b> |
| <b>Dauer</b>        | <b>135 Minuten</b>  |

## Unterstützt von:



## Kontakt:



01522 7003910



samuelkolbacademy@gmail.com



samuelkolbacademy.de



mehr erfahren

## Das sagen andere über uns:

Die Kurse von Samuel tragen maßgeblich zur Entwicklung der sozial-emotionalen Fähigkeiten bei, die für eine erfolgreiche und gelingende Schullaufbahn und den weiteren Lebensweg enorm wichtig sind.  
Frau Sahiry (Schulsozialarbeiterin - Pestalozzischule Hockenheim)

Danke, dass du uns zeigst, wie wir eine tolle Klasse sein können.  
Ilvy (4.Klasse)

Ich danke dir, dass ich jetzt an mich glaube.  
Anya (4.Klasse)

Der Kurs fördert die Klassengemeinschaft und macht Kinder stark.  
Frau Sikora (Schulleiterin - Kurpfalzschule Dossenheim)

Du hast mir Mut gemacht.  
Ronja (3.Klasse)

Ich musste wegen dieser Worte weinen. Es waren schöne Worte.  
Emilia (3.Klasse)

**Energetisch!**  
Frau Goll (Klassenlehrerin)

**Herzerwärmend!**  
Frau Renno (Klassenlehrerin)

**98%**  
aller Schulen und Lehrkräfte würden den BärenSTARK-Kurs weiterempfehlen.