



# **Starke Kinder entstehen nicht durch Druck. Sie entstehen durch Sicherheit.**

*RISE Kids - Resilienztraining für Kinder*

---

## **Was Kinder bei RISE Kids lernen**

- |                                                                                                                                              |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  <b>Ich setze klare Grenzen.</b>                            | Eigene Grenzen spüren und respektvoll vertreten.                      |
|  <b>Ich bleibe ruhig bei Beleidigungen.</b>                 | Innere Stärke entwickeln, bei sich bleiben – erste Mobbingprävention. |
|  <b>Ich verstehe meine Gefühle.</b>                       | Gefühle wahrnehmen, benennen und damit umgehen.                       |
|  <b>Ich traue mir etwas zu.</b>                           | Ich erlebe, dass ich Probleme selbst lösen kann.                      |
|  <b>Ich richte meinen Fokus auf das, was mir gut tut.</b> | Stärken entdecken, eigene Bedürfnisse erkennen und danach handeln.    |
|  <b>Ich kann helfen und Konflikte lösen.</b>              | Hinschauen statt wegschauen: helfen, ohne mit reinzurutschen.         |

## **Wie RISE Kids Trainings funktionieren**

Meine Trainings sind bewegungsorientiert, spielerisch und alltagsnah.

Kinder lernen bei mir nicht durch Zuhören, sondern durch **Erleben**:  
Bewegungsspiele, praktische Übungen, Rollenspiele und gemeinsame Reflexion.

Dabei entsteht ein sicherer Rahmen, in dem Kinder ausprobieren, wachsen und erleben dürfen:

**Ich kann das.**

Und ganz wichtig: Humor gehört immer dazu.



## **RISE Kids Angebote**

### **KiTa**

Resilienztrainings **für Vorschulkinder**, die Kinder auf den Übergang in die Schule vorbereiten.  
Möglich als Kursreihe oder Kompakttraining.

### **Grund- schule**

Workshops oder Trainingsreihen zur Stärkung von

- Selbstbehauptung
- Konfliktfähigkeit
- emotionaler Kompetenz
- Zivilcourage

Passend **integrierbar in Unterricht** oder **Ganztag**.

### **Eltern**

#### **OFFENE KURSE**

Regelmäßige Resilienztrainings in kleinen Gruppen, zu denen Eltern ihre Kinder direkt anmelden können. Aktuelle Termine und Kursorte gerne erfragen.

#### **ELTERNABENDE**

Rund um Kinderresilienz und den Umgang mit Konflikten, Beleidigungen und Selbstbehauptung im Alltag.

## **Über mich**

Mein Weg war nie geradlinig – und genau daraus ist meine Haltung entstanden.

Ich möchte Kindern früh die Werkzeuge mitgeben, die im Leben wirklich zählen:  
**Selbstvertrauen, Klarheit und den Mut, für sich einzustehen.**

Als Mutter weiß ich, wie wertvoll diese Fähigkeiten für Kinder sind.



**Judith Stemann**

*Kinderresilienztrainerin*



Herne / Ruhrgebiet



0151 - 424 333 87



judith.risekids@gmail.com



judith.stemann.risekids

