



## Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5-12 Jahren

Kinder stehen heute früh vor sozialen Herausforderungen. Beleidigungen, Streit oder Ausgrenzung können verunsichern.

In meinen Trainings begleite ich Kinder dabei, sich selbst besser zu verstehen und sicherer zu werden.

Wir lernen gemeinsam:

- unsere Gefühle wahrzunehmen
- die eigenen Grenzen zu erkennen
- klar und respektvoll zu kommunizieren
- ruhig zu bleiben, wenn andere provozieren

Die Kinder erleben, dass sie ihre Gefühle regulieren können, Einfluss auf ihr Verhalten und ihre Entscheidungen haben.

Ich arbeite praxisnah, mit Bewegung, Rollenspielen und viel Raum zum Ausprobieren. Jedes Kind darf so sein, wie es ist und wird nicht bewertet. Mein Ziel ist es, Kinder Schritt für Schritt zu stärken, damit sie mutig, entspannt und selbstbewusst ihren Alltag meistern können.

Gerne informiere ich Dich persönlich über Inhalte und Ablauf meiner Trainings und freue mich darauf, Dich und Dein Kind kennenzulernen.



[vjasperbruns@outlook.de](mailto:vjasperbruns@outlook.de)



0151 55560929

