

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

für Kinder und Jugendliche



Für Kinder, das Team und die Eltern

✓ RESILIENZ & SELBSTBEHAUPTUNG

Die Kinder lernen spielerisch mit Beleidigungen, Provokationen und Wegnahmen souverän umzugehen – ganz ohne Gewalt.

✓ ENTLASTUNG FÜR TEAM UND ELTERN

Durch klare Strategien im Umgang mit Konflikten sinkt das Stresslevel spürbar. Das sorgt für eine bessere Stimmung in der Kita und zu Hause.

✓ EIGENE GRENZEN ERKENNEN

Die Kinder entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein und lernen, ihre eigenen Grenzen sowie die der anderen zu respektieren.

✓ SICHTBARKEIT & QUALITÄT

Mit diesem ganzheitlichen Training positionieren Sie Ihre Kita als modernen Ort, der Kinder aktiv auf das Leben und die Schulzeit vorbereitet.

Mein Konzept

„STARK IM INNEN, SICHER IM AUSSEN: GRENZEN SETZEN MIT HERZ UND WURZELN.“

Meine Trainings basieren auf einem spielerischen und kindgerechten Ansatz, der nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ aufgebaut ist.

Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Partnerübungen lernen die Kinder, ihre eigenen Stärken zu erkennen, sich selbst zu behaupten und Konflikte konstruktiv zu lösen. Dabei lege ich großen Wert auf eine positive und wertschätzende Atmosphäre, in der sich jedes Kind wohl und sicher fühlt.





Kursziele

- ✓ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ✓ Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien
- ✓ Steigerung der Empathiefähigkeit

Über mich

Nach sechs Jahren als Gründer und Geschäftsführer eines Startups habe ich mich entschieden, meiner Arbeit eine neue, tiefere Sinnhaftigkeit zu geben.

Als Vater eines Sohnes liegt es mir am Herzen, die nächste Generation als Trainer für mehr Selbstvertrauen und Resilienz zu stärken. Ich nutze meine Erfahrung, um Kindern und Jugendlichen die Werkzeuge für ein sicheres Miteinander zu vermitteln und sie dabei zu unterstützen, ihre innere Stärke voll zu entfalten.



JAN KEIL
**Selbstbehauptungs-
& Resilienztrainer**

☎ 0160 8162739

✉ jan@keilkraft.de

🌐 www.keilkraft.de