

Ihre Trainerin Mareen Habel

Ich begleite Kinder & Jugendliche dabei, den Herausforderungen des (Schul-)alltags mutig, selbstbewusst & zuversichtlich zu begegnen.

In meinen Trainings lernen sie praxisnah, wie sie ihre Stärken entdecken, ihre eigenen Grenzen wahrnehmen & souverän mit Konflikten umgehen können.

Als zertifizierte Resilienztrainerin, M.A. Erwachsenenbildung & Mutter von zwei Kindern bringe ich fachliche Kompetenz, praktische Erfahrung & viel Herz in meine Arbeit mit Kindern, Eltern & Schulen ein.

Zusätzliche Angebote:

- ✓ Elternabende
- ✓ Pädagogenschulungen
- ✓ Projektstage



Haben Sie Interesse an einem Training an Ihrer Schule?

Gerne entwickle ich gemeinsam mit Ihnen ein passendes Konzept für Ihre Schule.

Mareen Habel

Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin
Master Erwachsenenbildung

0176 / 76 78 48 77

mareen.habel@gmx.de

“Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.”

Pippi Langstrumpf

Ich arbeite nach dem Konzept von “Stark auch ohne Muckis” & bin Teil der “Stark für Kinder” Bewegung.



BEWUSST * STARK * SEIN mit Mareen
(mehr Infos über den QR-Code)

Teil der
stark für kinder
Bewegung
starkfuerkinder.de



Mutige Kinder - Respektvolle Klassen - Starke Schulen !



Selbstbehauptungs- & Resilienztrainings für Grundschulen

Kinder stärken
Konflikte reduzieren
Klassengemeinschaft fördern

Präventionsarbeit
praxisnah & spielerisch
nachhaltig wirksam

Warum Resilienztraining wichtig ist

Der Schulalltag stellt Kinder immer wieder vor Herausforderungen: Konflikte, Gruppendruck oder Ausgrenzung

Viele Kinder wissen nicht, **wie sie in solchen Situationen sicher reagieren können.**

Das wirkt sich nicht nur auf einzelne Kinder aus, sondern auch auf das **Klassenklima & den Unterrichtsalltag.**

Resilienztrainings stärken Kinder darin, **selbstbewusst, respektvoll & lösungsorientiert mit Konflikten umzugehen** & entlasten damit auch die Lehrkräfte.

Das Resilienztraining für Ihre Schule

In interaktiven Workshops lernen Kinder zuversichtlich & selbstbewusst mit Herausforderungen umzugehen.

Inhalte

- mutiges & selbstsicheres Auftreten
- Unterscheidung Fakten & Meinungen
- Umgang mit unterschiedlichen Meinungen & Beleidigungen
- die eigenen Stärken entdecken
- Bedeutung & Erkennen von Gefühlen
- eigene Grenzen wahrnehmen & setzen
- achtsamer Umgang mit sich selbst & anderen
- Empathie & Eigenverantwortung entwickeln
- klare & zielgerichtete Kommunikation
- Konflikte sicher lösen

Ziele

- Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen & Selbstwirksamkeit
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Verbesserung des Klassenklimas
- Prävention von Konflikten & Ausgrenzung

Methoden

- Rollenspiele
- praktische Alltagssituationen aus der Schule
- Gruppenübungen
- Bewegungsübungen
- Reflexionsrunden

Das Resilienztraining - Ein Gewinn für die ganze Schulgemeinschaft

Programme zur Förderung sozialer Kompetenzen machen Präventionsarbeit sichtbar & **stärken das Profil der Schule als Lern- und Lebensort.**

Für Kinder

- mehr Selbstwert & Selbstbewusstsein
- sich stärker & sicherer fühlen
- mehr Eigenverantwortung & Klarheit
- mehr Spaß & Leichtigkeit in der Schule

Für Pädagog:innen

- ruhigeres Klassenklima
- Entlastung im Schulalltag
- weniger Zeit für Konfliktklärung notwendig
- stärkere Klassengemeinschaft

Für Eltern

- Entlastung, weil Kinder lernen, Probleme eigenständiger zu lösen
- bessere Gespräche über Erlebnisse in der Schule
- Eltern spüren, dass ihre Kinder mutiger & stabiler durchs Leben gehen
- weniger Konflikte und Stress zu Hause, die aus Schulproblemen entstehen



21% der Schüler:innen geben an, regelmäßig von Mobbing betroffen zu sein. OECD, PISA-Studie, 2022



Über 50% der Grundschulkinder haben bereits Beschimpfungen oder Ausgrenzung erlebt. IGLU Studie - IFS Dortmund, 2023



Programme zur Förderung sozialer Kompetenzen können Konflikte reduzieren & das Klassenklima deutlich verbessern. WHO / UNESCO Präventionsprogramme Schule, 2021

