Resilienz- & Lebenskompetenztraining für Vorschul- und Schulkinder

Mit diesem Angebot möchte ich Ihnen einen ersten Einblick in meine Arbeit und mein Trainingskonzept geben. Im Mittelpunkt stehen dabei die Kinder: ihre Fähigkeit, für sich einzustehen, mit Herausforderungen umzugehen, eigene Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und gleichzeitig respektvoll mit anderen umzugehen.
Mein Ziel ist es, Kindern spielerisch und mit viel Freude wichtige Fähigkeiten für ihren weiteren Lebensweg mitzugeben – denn **stark zu sein bedeutet nicht, keine Schwierigkeiten zu haben, sondern zu wissen: Ich kann damit umgehen.**

Was die Kinder dabei lernen

Im Training erleben und erfahren die Kinder ganz praktisch, dass sie selbst viel bewirken können. Sie lernen,

- an sich selbst zu glauben und Herausforderungen mutig anzunehmen,
- eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken,
- eigene Grenzen zu erkennen und zu vertreten,
- auch in schwierigen Situationen klar und selbstbewusst zu kommunizieren,
- Konflikte konstruktiv und gewaltfrei zu lösen,
- mit Beleidigungen und herausfordernden Situationen umzugehen,
- Fehler als Lernchancen zu betrachten und Neues auszuprobieren,
- die Gefühle und Grenzen anderer wahrzunehmen und Empathie zu entwickeln,
- sich selbst und andere wertzuschätzen – vom ICH zum DU zum WIR.

Dabei geht es nicht darum, Kindern fertige Lösungen vorzugeben. Sie sollen vielmehr eigene Erfahrungen sammeln und entdecken: **„Ich kann das. Ich darf für mich einstehen. Und ich bin genau richtig, so wie ich bin."**

Davon profitieren Kinder und Einrichtung

Mehr Selbstsicherheit im Alltag

Kinder, die sich selbst vertrauen und ihre eigenen Grenzen kennen, können auch in herausfordernden Situationen klarer auftreten und ihre Bedürfnisse besser ausdrücken.

Ein respektvolleres Miteinander

Die Kinder setzen sich mit den eigenen Gefühlen und Grenzen sowie mit denen anderer auseinander. Sie erfahren, dass Konflikte zum Miteinander dazugehören und auch ohne Gewalt gelöst werden können.

Mehr Mut und Eigenverantwortung

Dr. Anett Weber ● Im Kolke 20e ● 37083 Göttingen
Telefon: 0156 79793402 ● E-Mail: hallo@anett-weber.de

www.startfuerkinder.de/trainer/anett-weber

Die Kinder werden ermutigt, Neues auszuprobieren, Herausforderungen anzunehmen und sich selbst etwas zuzutrauen. Dabei erfahren sie: **Fehler sind kein Scheitern – sie gehören zum Lernen dazu.**

Stärkung der Gemeinschaft
Vom ICH zum DU zum WIR: Die Kinder erleben, wie wichtig gegenseitiger Respekt, Empathie und Zusammenhalt für eine gute Gemeinschaft sind.

Eine wertvolle Ergänzung für Ihr pädagogisches Team
Das Training schafft zusätzliche Impulse für Themen, die Kinder im Kita- bzw. Schulalltag immer wieder beschäftigen: Gefühle, Grenzen, Konflikte, Selbstvertrauen und ein respektvolles Miteinander.

Mein Trainingskonzept

Meine Trainings für Kinder ab 5 Jahren orientieren sich am **„Stark auch ohne Muckis!"-Konzept** und verbinden kindgerechte Übungen mit Bewegung, Interaktion und viel Spaß. Die Kinder lernen dabei nicht nur durch Zuhören, sondern vor allem durch **Erleben und Ausprobieren**. Sie dürfen Situationen spielerisch durchlaufen, neue Verhaltensweisen ausprobieren und unmittelbar erfahren, was ihnen hilft. So werden die Inhalte nicht nur verstanden, sondern können Schritt für Schritt zu eigenen Handlungsmöglichkeiten werden.
Dabei ist mir besonders wichtig, dass sich die Kinder wohlfühlen. **Humor, Bewegung, Freude und eine wertschätzende Atmosphäre** gehören deshalb genauso zu meinem Training wie die Vermittlung konkreter Strategien.

Mein Angebot für Ihre Kinder

Gerne stelle ich das Training passend zu den Bedürfnissen Ihrer Einrichtung zusammen.

Option 1: Klassisches Resilienz-& Lebenskompetenztraining
Dauer: 4-6 x ca. 60 Minuten für Kita bzw. 4-6 x 90 Minuten für Schule (als Empfehlung)
Hier können beispielsweise folgende Themen im Mittelpunkt stehen:

- Selbstvertrauen und Selbstbehauptung
- eigene Gefühle wahrnehmen und benennen
- eigene Grenzen erkennen und ausdrücken
- Umgang mit Konflikten
- Umgang mit Beleidigungen
- mutiges und selbstbewusstes Auftreten
- Fehler machen und daraus lernen
- Empathie und respektvoller Umgang miteinander

Dr. Anett Weber ● Im Kolke 20e ● 37083 Göttingen
Telefon: 0156 79793402 ● E-Mail: hallo@anett-weber.de

www.startfuerkinder.de/trainer/anett-weber

Die konkreten Inhalte stimmen wir gerne gemeinsam auf die Bedürfnisse und aktuellen Themen Ihrer Kinder ab.

Option 2: Glücksfunkentraining mit Karly®
Dauer: 4 x ca. 60 Minuten für Kita bzw. 4 x 90 Minuten für Schule
Hier steht die Förderung von Selbstvertrauen, Selbstwert und Empathie im Mittelpunkt. Nach dem Motto „vom ICH zum DU zum WIR" entdecken die Kinder auf spielerische und emotionale Weise:

- Ich bin genau richtig, so wie ich bin.
- Ich darf Fehler machen und daraus lernen.
- Ich darf mutig sein und Neues ausprobieren.
- In mir steckt schon ganz viel, was ich brauche.
- Ich bin geliebt und nicht allein.

Unterstützt wird das Training durch Karly®, der sinnbildlich für den Glücksfunken steht: für das Glück, das bereits in jedem Menschen steckt und das wir auch mit anderen teilen können. Karly® dient dabei als emotionaler Begleiter und unterstützt die Kinder dabei, dass die Inhalte auch über das eigentliche Training hinaus im Alltag präsent bleiben. Zum Abschluss erhält jedes Kind eine Urkunde und ggf. einen persönlichen Glücksfunken von Karly®, eine Kita- oder Schulheldenbox bzw. ein Karly®-Produkt Ihrer Wahl (weitere Informationen zu Karly® finden Sie unter www.karly-gluecksfunken.de).

Zusätzliche Angebote zur nachhaltigen Vertiefung

Gerne ergänze ich das Training durch einen Elternabend oder eine Informationsveranstaltung für Eltern. Dabei erhalten sie Einblicke in die Trainingsinhalte und erfahren, wie die vermittelten Impulse auch im Familienalltag aufgegriffen und weitergeführt werden können.

Darüber hinaus biete ich Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte an. Gemeinsam schauen wir, wie sich die Themen Selbstvertrauen, Resilienz, Gefühle, Grenzen und ein wertschätzendes Miteinander im pädagogischen Alltag aufgreifen und stärken lassen.

So können die Kinder die erlernten Inhalte nicht nur im Training erleben, sondern auch darüber hinaus im Alltag wiederfinden und festigen.

Zu mir als Person

Ich bin Mama, Kinder-, Jugend- und Familiencoach und aktuell in Ausbildung zur Persönlichkeits- und Lebenskompetenztrainerin. Meine eigene Entwicklung hat mir gezeigt, wie

viel Kraft darin steckt, an sich selbst zu glauben und den Mut zu haben, für sich einzustehen. Heute möchte ich Kindern genau diese Erfahrung mitgeben: **Du bist genau richtig, wie du bist!**
Mit Herz, Humor und ganz viel Freude stärke ich Kinder, damit sie nicht erst groß werden müssen, um zu erfahren, wie stark sie sind!

Weitere Informationen finden Sie unter www.starkfuerkinder.de/trainer/anett-weber.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen.

Gerne lerne ich Ihre Einrichtung zunächst persönlich kennen und bespreche mit Ihnen, welche Themen und welches Trainingsformat zu Ihrer Einrichtung passen.

Ich freue mich darauf, Sie und Ihr Team kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen die Kinder ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten.

Herzliche Grüße



Dr. Anett Weber ● Im Kolke 20e ● 37083 Göttingen
Telefon: 0156 79793402 ● E-Mail: hallo@anett-weber.de

www.startfuerkinder.de/trainer/anett-weber