



Gestärkt wird nach dem Konzept
'Stark auch Ohne Muckis'

Vor dem Training



Lee-Ann Buchholz



Liebe Eltern,
ihre Einrichtung schaut hin, handelt und das feiere ich! In den nächsten vier Wochen nehmen Ihre Kinder an einem Resilienz- und Selbstbehauptungskurs mit dem Fokus: "Resilienz für die Kinder" in ihrer Schule teil und ich freue mich schon sehr Ihre Kinder zu stärken!

Das haben Ihre Kinder von meinem Training:

Mehr Sicherheit im Alltag.

Ihre Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg Ihrer Kinder auswirken.

Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden.

Ihre Kinder werden lernen respektvoller miteinander umzugehen, was dazu führt, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

Mehr Zielstrebigkeit.

In den Kursen lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind. (z.B. Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf) Eine grundlegende Fähigkeit, für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft.

Ihre Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selber erkennen können, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.

WAS UND WIE IHR KIND IN MEINEN KURSEN LERNT:



- ☆ **Spielerisch** wird erlernt, wie man sich in **Konfliktsituationen** verhalten kann. Praxisnah, **abwechslungsreich**, echt.
- ☆ Die Kinder entdecken ihre **innere Stärke**, wachsen über sich hinaus und werden **nachhaltig** in ihrem Selbstbewusstsein **gestärkt**.
- ☆ Kinder hören nicht nur zu, sondern kommen **ins Handeln**. In **praktischen** Übungen werden alle Inhalte **sofort** umgesetzt, sodass jedes Kind selbst **erleben, lernen** und **üben** darf.
- ☆ So wird das Erlebte unmittelbar als **Erfahrung** verankert und in **Stresssituationen** leichter abrufbar sein.

DIE KINDER ERHALTEN IN DEM TRAINING LÖSUNGSSTRATEGIEN ZU DEN FOLGENDEN THEMEN:

- *Wie gehe ich mit **Beleidigung** und **Provokation** um*
- *Was mache ich, wenn mich jemand **festhält** oder mir etwas **weggenommen** wird*
- *Wie kann ich **Probleme** selbständig **bewältigen**?*
- *wie kann ich meine **Gedanken** in eine **positive** Richtung **lenken***
- *Wie hole ich mir das **Gute** ins **Leben***
- *Wie gehe ich **respektvoll** mit mir und anderen um*
- *Wie grenze ich mich von **gefährlichen** und **schädlichen** Situationen **ab**?*
- *Was kann ich tun, wenn mir **Gewalt** **angedroht***
- *Mein **Körper** gehört mir, **Grenzen** klar **setzen***



Gestärkt wird nach "Stark auch ohne Muckis" IMOTIK-Training