

2024-K(14)

# Selbstbehauptungs- und Resilienz Training für Kinder nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“



## DURCHFÜHRENDE

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement)

<https://starkfuerkinder.de/trainer/annett-grimm-coaching/>

Arbeitsort: Neubrandenburg sowie im gesamten Bundesland Mecklenburg-Vorpommern

## INTENTION

Vorbeugung / Prävention psychischer Erkrankungen bei Kindern, durch die Förderung und Stärkung der Selbstbehauptung und Resilienz sowie Stärkung der sozialen Kompetenzen von Kindern.

## ZIELGRUPPE

Kinder im Alter 5 bis 15 Jahre

## ZIELE

- Schutz der Kinder vor Mobbing, Gewalt und Gefahrensituationen im Alltag
- Förderung der Sozialkompetenz der Kinder
- Förderung einer gesunden Denkweise „Growth Mindset“ (z.B. Fehler sind Helfer)

## INHALT

Inhaltliche Anwendung des Konzeptes „Stark auch ohne Muckis“. Die Kinder lernen durch das Training den Umgang mit den 5 Hauptkonflikten, wie Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltes Anpacken und Androhung von Gewalt. Sie erlernen die Wahrnehmung, das Vertrauen und den Umgang mit den eigenen Gefühlen sowie die Achtsamkeit/Empathie für die Gefühle der Mitmenschen. Die Kinder lernen, dass alle Fähigkeiten durch Anstrengungen und Lernen verbessert werden können. Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstwert und Selbstvertrauen werden gestärkt. Die Trainingsinhalte werden an die entsprechende Altersgruppe angepasst.

## METHODIK

Interaktive Gruppenarbeit, Gesprächsrunden, Rollenspiele, Partner- und Kleingruppenarbeiten.

## NACHHALTIGKEIT

Die Kinder sind nach dem Kurs motiviert und befähigt die erworbenen Fähigkeiten anzuwenden, zur Stabilisierung und Vertiefung der Inhalte werden außerdem Aufbaukurse angeboten. Durch die im Kurs anwesenden Pädagogen kann das Konzept im Kita- und Schulalltag weitere Anwendung finden und integriert werden.

## DAUER

Kindertagesstätte: 4 x 60 Minuten an 4 Tagen / Gruppenstärke max. 15 Kinder  
Schule: 3 x 90 Minuten an einem Tag (Projekttag) / je Schulklasse