



### DURCHFÜHRUNG

Monique Michels (Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin für Kinder, Kinder, Jugend- und Familiencoach)

### ZIELE

- Kinder vor Mobbing zu schützen
  - Konflikten vorbeugen und sie für die Herausforderungen des Alltags zu stärken
- Die Sicherheit der Kinder im Alltag erhöhen
  - mehr Respekt erfahren
  - gesteigertes persönliches Wohlbefinden
  - auf Beleidigungen und Provokationen entspannt zu reagieren
  - die eigenen Grenzen und die der anderen zu erkennen und zu respektieren
  - den Fokus auf die guten Dinge im Leben zu legen
- Zielstrebigkeit stärken
  - eigene Klarheit bekommen, für eine gesunde Zukunft

### INHALT

Kinder lernen in dem Kurs:

- wie sie mit Beleidigungen und verbalen Angriffen besser umgehen
- wie sie sich durchzusetzen
- wie sie Probleme allein lösen, ohne sich in Gefahr zu bringen oder vorhandene Regeln zu brechen
- Reaktion auf Gewaltandrohung
- respektvollen Umgang miteinander
- die eigenen Gefühle wahrzunehmen und darauf zu vertrauen

### ZIELGRUPPE

Kinder im Vorschulalter

Kinder der Klassen 1-5

### VORAUSSETZUNG

- Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Kita oder Schule statt.
- Anwesenheit eines Erziehers/Pädagogen
- Maximale Teilnehmerzahl 12 Kinder

### DAUER

- Kindertagesstätte: 4 x 60 Minuten an einem Tag oder 2 Tage á 2 x 60 Minuten
- Schule: 3 x 90 Minuten an einem Tag oder 3 Tage á 90 Minuten