

Konzept der Selbstbehauptungs- und Resilienzkurse

Das haben Sie als Eltern davon!

Mehr Sicherheit im Alltag.

Ihre Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern sicher sein können, dass Ihre Kinder 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 den sportlichen 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 selbst erkennen können, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.

Konzept

„Selbstbehauptung ist die Kunst seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren.“

Dieser Satz steht für den Kurs wie kaum ein anderer. Ihre Kinder werden selbstsicherer und somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg gestärkt, da sie in den Trainings kindgerecht Selbstbehauptungskniffe und Kommunikationsmethoden kennen und anwenden lernen. Durch die Art, wie die Kurse durchgeführt werden, erfahren die Kinder zudem fast nebenbei, wie sie sich selbst mehr zutrauen können und wie sie Dinge zu meistern, welche ihnen im ersten Moment schwerfallen, sodass sie am Ende erkennen; Ich kann über mich hinauswachsen. Das Ganze mit nur einem Ziel – Mehr Sicherheit im Alltag und der Zukunft Ihrer Kinder.

Ziele der Selbstbehauptungs- und Resilienzkurse für Kinder:

Die Kinder lernen...

- ... mehr auf ihre eigenen Gefühle zu vertrauen, denn Gefühle zeigen ihnen, was gut oder möglicherweise schlecht für sie ist (sein kann).
- ... Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen.
- ... ihnen gesetzte Grenzen bewusster zu respektieren, da sie erleben, was der Grund hinter den Grenzen anderer Menschen ist und so ein größeres Verständnis für die Meinung/Grenze anderer Menschen entsteht.
- ... sich deutlich mit Worten zu wehren.
- ... ihre Wirkung auf andere zu erkennen und bei Bedarf zu verändern.
- ... gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren.
- ... zu erkennen, wie jemand fühlt, umso mehr Empathie zu entwickeln.