

Liebe Eltern,

auch wenn wir es für unsere Kinder anders wünschen, werden sie Konfliktsituationen und Beleidigungen in ihrem Alltag erleben. Vielleicht erinnern Sie sich noch an solche Situation aus Ihrer eigenen Kindheit und ein beklommenes Gefühl schleicht sich ein.

Mit meinem Selbstbehauptungs- und Resilienztraining nach dem Konzept von 'Stark auch ohne Muckis' mache ich Kinder sicher im Umgang mit Beleidigungen, Ausgrenzung und Bewertung. Dazu trainiere ich mit ihnen ganz konkrete Situationen und gebe ihnen hilfreiche Strategien an die Hand.

### Was genau lernen die Kinder?

- Umgang mit Beleidigung und Ausgrenzung
- Was kann ich tun, wenn mir jemand etwas wegnimmt?
- Gefühle und Bedürfnisse erkennen und damit umgehen
- Empathie und Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen
- Glaube an sich selbst und Vertrauen auf die eigenen Stärken
- Wie kann ich mir richtig Hilfe holen?
- Fokus auf das Positive
- klare Kommunikation u.v.m.



### Wie lernen es die Kinder?

Der Kurs ist für die Kinder spannend, abwechslungsreich und mitreißend, da er mit einer Mischung aus

- Bewegung und Gruppenübungen,
- Schauspiel und Storytelling,
- bildlicher Sprache und Tiervergleichen,
- Merksätzen mit Körperbewegungen,
- Stimmübungen und Entspannungstechniken

durchgeführt wird. So bleiben die Kinder interessiert und nehmen vor allen Dingen nachhaltig Strategien und Denkansätze für ihren Alltag mit.

Für Sie findet direkt im Anschluss eine Elterninfo von etwa 15 Minuten statt.

Darin erfahren Sie, was wir im Kurs gemacht haben und Sie bekommen eine schriftliche Zusammenfassung ausgehändigt.

Ich freue mich auf Ihre  
Kinder und Sie!  
Herzliche Grüße  
Anja Kositzke

#### ANJA KOSITZKE

Selbstbehauptungs- und  
Resilienztrainerin

Offene Kurse | Kurse in Kitas,  
Grundschulen und Vereinen  
Vorträge | Seminare | Workshops

+49 172 5184854  
info@littlemindmasters.com  
www.littlemindmasters.com  
littlemindmasters