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

(Daniel Dudeck)

wachstums werkstatt

STARK IM LEBEN STEHEN, FREI DURCHS LEBEN GEHEN

Gemeinsam stark werden!

Interessiert an einem Kurs?
Melden Sie sich gern für weitere Informationen oder zur Termin-vereinbarung!

Von Ketteler Straße 4
33106 Paderborn

0152 02049915

hallo@verena-blume.de

www.verena-blume.de

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihren Kindern zu wachsen!

wachstums werkstatt

STARK IM LEBEN STEHEN, FREI DURCHS LEBEN GEHEN

Selbstbehauptungs- & Resilienzkurs für Kitas & Grundschulen

Mit Eltern-Infoabend

Ein Training für mehr Selbstbewusstsein, innere Stärke und einen achtsamen Umgang miteinander.

Über Verena Blume

Seit 2018 begleitet Verena Blume Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke. Als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin liegt ihr Fokus darauf, Kinder frühzeitig zu stärken und ihnen Werkzeuge für ein selbstsicheres Leben an die Hand zu geben.

Warum ist Selbstbehauptung so wichtig?

Kinder stehen täglich vor Herausforderungen – sei es in der Kita oder Grundschule, in Freundschaften oder später in der Schule. In unserem Kurs lernen sie, sich selbstbewusst zu behaupten, mit schwierigen Situationen umzugehen und ihre eigenen Grenzen zu wahren. Dabei stehen spielerische Übungen, Rollen-spiele und praktische Strategien im Fokus.

Ziele des Kurses:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Förderung der Resilienz
- Konfliktlösungskompetenzen
- Achtsamkeit und emotionale Intelligenz
- Förderung eines respektvollen Miteinanders

Kursablauf in Kitas & Grundschulen

Dauer Kita: 4 Einheiten à 1 Stunde
Dauer Grundschule: 3 Einheiten à 90 Minuten
Zusätzlich: Eltern-Infoabend zur Begleitung der Kinder

Inhalte für die Kinder:

- Körpersprache & Stimme gezielt einsetzen
- Selbstsicher auftreten & „Nein“ sagen lernen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Spielerische Rollenspiele & praktische Übungen
- Eigene Stärken entdecken und nutzen

Eltern-Infoabend:
Eltern spielen eine entscheidende Rolle in der Entwicklung ihrer Kinder. Deshalb bieten wir vorab einen Infoabend an, um über die Inhalte des Kurses zu informieren und Tipps zur Unterstützung im Alltag zu geben.