



# Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

## Offener Kurs für Kita-Vorschulkids

nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“



Der Übergang von der Kita in die Schule ist ein großer und aufregender Schritt, den alle Beteiligten lange im Voraus im Blick haben und versuchen, möglichst passend fürs Kind vorzubereiten. Die Einschulung ist ein ganz besonderer Tag im Leben und jeder wünscht sich, dass nach ihr eine tolle Schulzeit folgt. Tatsächlich zeigen aktuelle Studien, dass mit Eintritt in die Schule Konfliktpotentiale und deren negative Folgen für die weitere Entwicklung von Kindern zunehmen (Quelle: ZEIT ONLINE vom 24.02.2024).

Ich selbst habe jahrelange Erfahrung als Lehrerin an Grund- und weiterführenden Schulen und möchte Ihre Kinder gewissenhaft und trotz gewichtiger Themen mit Freude und Leichtigkeit für eine starke Zukunft wappnen. Um gut gerüstet in das neue

Umfeld „Schule“ zu starten, biete ich ein gezieltes Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Vorschulkids an, das wirksame Handlungsstrategien in kurzer Zeit garantiert.

### **DAS LERNEN KINDER BEI MIR:**

Bei Beleidigungen **ruhig** und **entspannt** bleiben

Sich **das Gute ins Leben** holen

Die eigenen **Grenzen** kennen

Ein **selbstbewusstes** und **mutiges** Auftreten

**Gefühle** und **Bedürfnisse** wahrnehmen

Umgang mit verschiedenen Konfliktsituationen

Auf die eigenen **Fähigkeiten vertrauen**

### **DER MEHRWERT MEINER KURSE:**

Mehr **Sicherheit** im Alltag durch die Stärkung der Widerstandskraft und des Selbstbewusstseins in der Kommunikation und im Auftreten, auch in schwierigen Situationen.

Mehr **Respekt** durch das Erlernen von respektvollem Umgang miteinander und höheres **Wohlbefinden** durch die Minimierung von Streitigkeiten.

Mehr **Klarheit** durch das Erlernen der Wahrnehmung der eigenen Grenzen und dadurch die Fähigkeit der Selbsteinschätzung, was gut und gesund für einen ist.

Prüfung, Urkunde,  
Elterninfo

### **ANMELDUNG:**

E-mail [training@charoot.de](mailto:training@charoot.de)  
Instagram [charoot.insta](https://www.instagram.com/charoot.insta)

Telefon  
Website

01520 2012041  
[www.charoot.de](http://www.charoot.de)