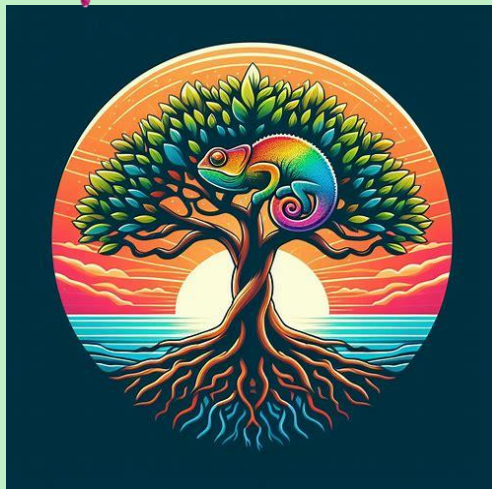


# CHAROOT

## Selbstbehauptungs- und Resilienztraining Offener Kurs für Kita-Kids

nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Meine Gefühle dürfen sein.



Ich darf JA zu mir sagen und NEIN zu anderen.

### 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.

### 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)

Prüfung, Urkunde,  
Elterninfo