



Power-Training für mehr Selbstbewusstsein

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Kinder und Jugendliche

Mit viel Bewegung, Spaß und vor allem vielen neuen Handlungsstrategien werden die Kinder und Jugendlichen gestärkt.

Im Kurs werden folgende wichtigen Themen tiefgründig angesprochen.

- Wie kann ich meine Gedanken so verändern, dass ich mutiger und stressfreier in herausfordernden Situationen bin?
(z. B. Klassenarbeiten, Konflikten)
- Wie verhalte ich mich in einem Team?
- Wie können wir unser Klassen-Team gemeinsam stärken?
- Wie kann ich selbstsicherer auftreten und vor der Klasse reden?
- Wie kann ich meine Körperhaltung und Konzentration verbessern?

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. In Rollenspielen werden wir die Themen vertiefen und Strategien entwickeln.

Gemeinsam haben wir die großen Ziele: weniger Streit, Konflikte und körperliche Gewalt im Alltag zuzulassen sowie stattdessen mehr Kommunikation auf Augenhöhe, mehr Verständnis, mehr Respekt und mehr Harmonie zu integrieren. Ein Kurs dauert 3 Stunden.

Durchgeführt durch: Sandra Guttstein