



## Power-Training für starke Gefühle

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 können wir unser Klassen-Team gemeinsam stärken?
- ✓ Wie sieht Zivilcourage aus, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen?
- ✓ Wie kommuniziere ich gewaltfrei?
- ✓ Wie verhalte ich mich, wenn ich beleidigt werde oder mir Dinge weggenommen werden?
- ✓ Wie kann ich meine Außenwirkung verändern?
- ✓ Was sind Gefühle und wie gehe ich mit ihnen um?
- ✓ Wie kann ich meinen Mitschüler bei starken Gefühlen unterstützen?
- ✓ Was sind meine Stärken und wie setze ich diese ein?

### **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



**Thüringehilfe e.V.**  
Förderverein für Herzenthemen