



# Kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit

## Speziell für Mädchen im Grundschulalter

Inhalt: Kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit

Die in der Gesellschaft erforderlichen Durchsetzungsstrategien für Kinder, um sich zu behaupten, wie selbstsicheres Auftreten im Alltag, ?KLARE? Grenzen? zu setzen, ?STOP?? JA? und ?NEIN? sagen, mutig sagen: ?ICH WILL DAS NICHT?, angemessen zu reagieren und zu handeln, erfordern Übung und Anleitung.

In manchen Situationen müssen Kinder sehr bestimmt auftreten, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder können das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurück.

Erfolgreiche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bestehen zu 90 Prozent aus innerer Einstellung und äußerem Auftreten und nur zu 10 Prozent aus Selbstverteidigungstechniken.

Das Angebot beinhaltet Techniken, Übungen und Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, für ein kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit.

Inhalte:

- ? Körpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. ?in den Boden schauen?
- und die Selbstbewusste Körpersprache, z.B. ?Das ist mein Platz?.
- ? Tipps für die Körpersprache ! Worauf es ankommt?
- ? Grenzen setzen, klare Worte: Mutig ?JA und NEIN?, ?Ich will das nicht?, ?STOP? sagen.
- ? Die Distanzschwelle ?Wie sag ich es dem anderen?
- ? Schulung der Konzentration und Reaktion.
- ? Möglichkeiten der Abwehr für den NOTFALL.
- ? Kommunikation: Aktives Zuhören, ?ICH / DU Botschaften
- ? Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung
- ? Übungen die ?STARK? machen

Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Theorie und Praxis.

In dem Angebot werden Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions-, Kooperations- und Kommunikationsspiele und Übungen als didaktische Schleifen eingesetzt, um Handlungsalternativen zu erproben und zu schulen.

Durchgeführt wird das Angebot von Harald Hasenöhl (Erzieher, Konflikt- und Deeskalationstrainer).

Geschwisterkinder zahlen durch die Unterstützung des Fördervereins Haus der Jugend nur 40,00 Euro (gilt auch in Kombination mit dem Jungenkurs).

Gruppengröße: mind. 6, max. 10 Teilnehmer/innen

Beginn: 03.11.2008 Ende: 08.12.2008

Gebühr: 60.00 Euro

Termin/e: 03.11.2008 16:45 Uhr | 10.11.2008 16:45 Uhr | 17.11.2008 16:45 Uhr | 24.11.2008 16:45 Uhr | 01.12.2008 16:45 Uhr | 08.12.2008 16:45 Uhr |

**Information und Anmeldung:**  
**[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)**



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)