



Selbstbehauptungstraining

Inhalt: Selbstbehauptungstraining für Kinder ~ WuTai für Kinder ~ Kinder stärken ~ 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""NEIN" sagen, mutig sagen: "ICH WILL DAS NICHT", angemessen zu reagieren und zu handeln, erfordern Übung und Anleitung.

In manchen Situationen müssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht übergegangen 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 angemessenem Auftreten und nur zu 10 Prozent aus Selbstverteidigungstechniken.

Das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining beinhaltet Techniken, um im Alltag selbstsicher auftreten zu können, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln.

Trainingsschwerpunkte:

Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, "Nein", "Stop" sagen, Rollenspiele

Wahrnehmung und Bewegungsschulung, zur Stärkung der Körperhaltung und des Selbstvertrauens

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 "NEIN", "Ich will das nicht", "STOP" sagen.

Schulung der Konzentration und Reaktion.

Möglichkeiten der Abwehr für den NOTFALL

Kommunikation: "ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können

Spiele die stark machen "Starke Spiele für das Selbstbewusstsein"

Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

In den Kursen 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.

Leitung: Harald Hasenpohl (Selbstbehauptungs- Konflikt- und Deeskalationstrainer)

Information und Anmeldung:
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>, www.lemon-net.de, www.friends.lemon-net.de



Ä

Neben den Elementen des Selbstbehauptungstrainings werden im diesem Kurs noch Bestandteile der chinesischen Kampfkunst mit einfließen.

Ä

Ä

Ä

"

Ä

Gruppengröße: mind. 7, max. 10 Teilnehmer/innen

Beginn: 06.03.2018 Ende: 08.05.2018

Gebühr: 45.00 Euro

Termin/e: 06.03.2018 17:30 Uhr | 13.03.2018 17:30 Uhr | 20.03.2018 17:30 Uhr | 17.04.2018 17:30 Uhr | 24.04.2018 17:30 Uhr | 08.05.2018 17:30 Uhr |

Information und Anmeldung:
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>, www.lemon-net.de, www.friends.lemon-net.de