Selbstbehauptungstraining

Inhalt: Selbstbehauptungstraining fÃ¼r Kinder ~ WuTai fÃ¼r KinderÂ ~
Kinder stÃ¤rken ~ Training fÃ¼r mehr Selbstsicherheit

Die in der Gesellschaft erforderlichen Durchsetzungsstrategien fÃ¼r 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 Ãœbung und Anleitung.

In manchen Situationen mÃ¼ssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht Ã¼bergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder kÃ¶nnen das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurÃ¼ck.

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

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

Trainingsschwerpunkte:

Ãœbung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und KÃ¶rperhaltung, "Nein", "Stop" sagen, Rollenspiele
Wahrnehmung und Bewegungsschulung, zur StÃ¤rkung der KÃ¶rperhaltung und des Selbstvertrauens
KÃ¶rpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. "in den Boden schauen" und die Selbstbewusste KÃ¶rpersprache, z.B. "Das ist mein Platz".
Tipps fÃ¼r die KÃ¶rpersprache ! Worauf es ankommt?
Grenzen setzen, klare Worte: Mutig "NEIN", "Ich will das nicht", "STOP" sagen.
Schulung der Konzentration und Reaktion.
MÃ¶glichkeiten der Abwehr fÃ¼r den NOTFALL
Kommunikation: "ICH / DU Botschaften und was sie bewirken kÃ¶nnen
Spiele die stark machen "Starke Spiele fÃ¼r das Selbstbewusstsein"

PrÃ¤vention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.
In den Kursen werden Rollenspiele mit KÃ¶rper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions-, Kooperations- und Kommunikationsspiele und Ãœbungen als didaktische Schleifen eingesetzt, um Handlungsalternativen zu erproben und zu schulen.

Leitung: Harald HasenÃ¶hrl (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

Â

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

Â

Â

Â

"

Â

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