



LÖWENHERZEN KIDS

VORSCHULKINDER

4 WOCHEN TRAINING

Inhalt und Durchführung

- Gefühle benennen:** Gefühle verstehen und ausdrücken.
- Gefühle vertrauen:** Wissen, was gut oder schlecht für uns ist.
- Körperhaltung:** Unsere Haltung zeigt unsere Gefühle.
- Grenzen setzen:** Grenzen erkennen und respektvoll kommunizieren.
- Grenzen respektieren:** Verstehen und akzeptieren, warum andere Grenzen setzen.
- Worte verstehen:** Gefühle und Handlungen durch Worte verbinden.
- Mit Worten wehren:** Klar sagen, was man will und braucht.
- Wirkung erkennen:** Eigene Wirkung auf andere verstehen und bei Bedarf ändern.
- Gefahren erkennen:** Frühzeitig erkennen und richtig reagieren.
- Empathie entwickeln:** Fühlen, wie sich andere fühlen.

- Gefühle benennen:** Spiele und Geschichten; Mehrwert: Emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Gefühle vertrauen:** Übungen; Mehrwert: Selbstvertrauen
- Körperhaltung:** Rollenspiele; Mehrwert: Körpersprache verstehen
- Grenzen setzen:** Üben und kommunizieren; Mehrwert: Respektvolle Selbstbehauptung
- Grenzen respektieren:** Aktivitäten; Mehrwert: Verständnis und Akzeptanz
- Worte verstehen:** Lernen zuzuhören; Mehrwert: Verbale Ausdruckskraft
- Mit Worten wehren:** Rollenspiele; Mehrwert: Klare Kommunikation
- Wirkung erkennen:** Reflektieren; Mehrwert: Soziale Bewusstheit
- Gefahren erkennen:** Schauspiel Szenarien; Mehrwert: Sicherheit und Vorsicht
- Empathie entwickeln:** Spiele und Gespräche; Mehrwert: Mitgefühl und Verständnis

TAGESABLAUF

- ✓ 4 Einheiten à 60 Minuten
1x pro Woche als Gruppentraining
- ✓ Start zwischen 8:30 Uhr
und 13:30 Uhr
- ✓ Gruppengröße 10-12 Kinder
und eine Begleitperson
- ✓ Urkunde und Erinnerung für die Löwenherzen
Elternabend zum Trainingsinhalt n.d. Training



KONTAKT AUFNEHMEN

- ☎ 0157 44 999 042
- 🌐 www.mariestrasser-coach.de
info@mariestrasser-coach.de

Selbstbehauptungs und Resilienztrainerin,
nach dem "TUV zertifizierten" Konzept von Stark auch ohne Mukies - Daniel Dudeck

