

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAININGS

Sei stark wie ein Superheld

Für Kinder
von 5-11
Jahren



Mein Angebot

Ich biete folgende Leistungen in Köln und Umgebung (bis 1 Std. Autofahrt) an:

- Kurse für Vorschulkinder direkt in der Kita
- Kurse an Schulen im Klassenverband bis einschl. 5. Klasse
- Offene Kursangebote für Kinder von 5-11 Jahren
- Informationsabende für Eltern mit praktischen Tipps nach dem Kurs

.....
Sie möchten mehr erfahren? Kontaktieren Sie mich gerne, um das passende Kursangebot für Ihr Kind oder Ihre Einrichtung zu besprechen. Ich freue mich auf Ihre Fragen!

Julia Deutsch
0151-538 688 34
julia@starkekinder.koeln
www.starkekinder.koeln



STARKE KINDER KÖLN
Trainings für echte Superhelden

Über mich

Ich bin Julia Deutsch, ausgebildete Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis", Mama von zwei wunderbaren Söhnen und wohnhaft im schönen Köln. Kinder langfristig zu stärken ist mir eine absolute Herzensangelegenheit. Ich möchte Kindern dabei helfen, schwierige Situationen selbstständig zu meistern, positiv zu denken, sich selbst zu vertrauen und zu erkennen, dass sie gut sind, wie sie sind.



Kinder lernen in meinen Kursen

- Konflikte selbstsicher & gewaltfrei zu lösen
- klar zu kommunizieren
- in schwierigen Situationen ruhig und entspannt zu bleiben
- nicht aufzugeben, wenn etwas mal nicht sofort klappt
- auf die eigenen Gefühle zu hören & auf sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen
- mutig und selbstsicher aufzutreten
- auf das Positive zu fokussieren
- Gefahrensituationen zu erkennen
- im Notfall richtig Hilfe zu holen

Und wie geht das?

Meine Kurse sind sehr interaktiv und abwechslungsreich aufgebaut. Die Inhalte werden in einem bunten Mix aus Rollenspielen, Bewegungseinheiten und Gesprächsrunden mit ganz viel Spaß sehr kompakt vermittelt.

Jeder Kurs endet mit einem kleinen "Superheldenexamen" und einer Urkunde.



Resil... Was?

Resilienz (von lateinisch resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) beschreibt die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Resilienz aufzubauen gehört meiner Meinung nach zu den Basiskompetenzen wie Schwimmen oder Fahrradfahren, die Kinder schon im Vorschulalter erlernen sollten. Denn je früher diese Routinen verinnerlicht werden, desto leichter fällt es ihnen, diese im Alltag anzuwenden.

Wie wir uns verhalten (können)

Die Mücke

Nervt andere, ärgert, kann gemein sein



Das Schaf

Lässt sich gut ärgern, ist schnell beleidigt, rastet aus



Der Löwe

Bleibt ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft



Wir tragen alle drei Verhaltensweisen in uns. Kinder lernen in meinen Kursen, dass sie sich immer wieder neu entscheiden können, wie sie sich in einer Situation verhalten möchten. Dass es aber viel stressfreier und schöner ist, die Ruhe und Stärke des Löwen zu wählen.

Jedes 3. Kind erlebt bis zum Ende seiner Grundschulzeit Mobbing oder andere herausfordernde Konfliktsituationen. Die Pandemie hat das sogar noch verschärft. Solche Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken.

Ich bin der Meinung, dass Kinder es verdient haben, die besten Strategien an die Hand zu bekommen, um schwierige Situationen, die das Leben mit sich bringt, erfolgreich zu meistern.

Ein wichtiger Aspekt meiner Kurse ist es außerdem, Kindern dabei zu helfen ihr Potenzial zu entdecken, Selbstvertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten aufzubauen und Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen. Denn wer die Verantwortung für sein Handeln übernimmt, ist nicht in der Opferrolle, sondern in der Lage, sein Leben nach seinen Wünschen zu gestalten.

In meinen Trainings stärke ich Kinder von innen heraus - damit sie selbstsicher, gelassen und glücklich durch's Leben gehen.

