





Werde der Held, der dir gefällt!
Werde die Heldin in deiner Welt!


**In 15 Schritten zu sozialem
 Umgang miteinander**

 **Verpiss dich du Opfer –**
 3 Schritte, um sich erfolgreich
 zu wehren

 **Faustlos verteidigen –**
 3 Schritte, um hoffnungsvoll zu
 bleiben

 **In Balance –**
 3 Schritte zu Entspannung und
 innerer Ruhe

 **Was mich umhaut, lässt mich
 stärker wieder stehn' –**
 3 Schritte für Halt

 **Rituale zur Wiedergutmachung –**
 3 Schritte von der Qual zum Ritual

Sozialkompetenztraining für 6 -10-jährige Jungs und Mädchen

5 Module Lebensschule für Grundschüler

- offener Kurs immer donnerstags 15.30 - 16.30 Uhr im Kontrast Reich
- feste Gruppe als Ganztagsangebot planbar
- gemischte Grundschulgruppe an Projekttagen, z.B. in Schulen zum Thema „Gechillt durchs Leben“
- Ferienangebot für Horte und Kita-Vorschulgruppen
- Fortbildungsangebot für Horterzieher und Grundschullehrer
- Integrationsbegleitung über „Huckepack e.V.“ zur mentorengestützten Prävention

1. Modul: Köpfcchen statt Kopfnuss –

3 Schritte, um sich erfolgreich zu wehren

- Souveräner Umgang mit Beleidigungen und verbaler Aggression, wie „Verpiss dich du Opfer“
- Mach fertig, was dich umhaut, indem du kluge Sprüche, coole Antworten und Schlagfertigkeitstraining nutzt, um Angreifer zu entwaffnen, ohne zu schlagen
- Wir üben im Rollenspiel Aktion und Reaktion, sowie Auswertung der Körpersprache, Mimik und Gestik, um durch gegenseitiges Spiegeln erfolgreich zu sein!



2. Modul: Faustlos verteidigen –

3 Schritte, um hoffnungsvoll zu bleiben

- Wir unterscheiden Gewalt von Aggression und besprechen die Kinderrechte, damit du nutzen kannst, was dir an Hilfen zusteht!
- Wir trainieren Schnell- und Körperkraft, die Macht deiner Stimme und Selbstbeherrschung durch Selbstverteidigungstraining. Videoauswertung und Partnerarbeit verhelfen dir zu einem starken Auftreten.
- Selbstsicherheit ist nicht Alles – Selbstwirksamkeit muss trainiert werden, damit Resilienz entstehen kann. Wir schaffen lösungsorientierte Erfolgserlebnisse durch Rauf- und Rangelspiele



3. Modul:

In Balance – 3 Schritte zu Entspannung und innerer Ruhe

- Wir finden heraus, was deine Triggerpunkte sind und wie du Ausraster vermeiden kannst. Durch Achtsamkeitstraining profitierst du von der Kunst zu Entschleunigen, statt im Schleudergang zu hängen.
- Atemtechniken und Elemente aus dem Autogenen Training, Progressiver Muskelrelaxation und Yoga im Bewegungstuch machen dich stabiler.
- Wir üben uns selbst runterzufahren, wenn der Stress zu viel wird und dein Umfeld nervt.



4. Modul:

Was mich umhaut, lässt mich stärker wieder stehn' – 3 Schritte für Widerstand!

- Schutzfaktoren erarbeiten wir mit einer Netzwerkkarte, um sichtbar zu machen, wo deine Ressourcen liegen. Durch Selbstbehauptungstraining lernst du deiner Meinung treu zu bleiben.
- Distanzieren ausprobieren – Wie du deinem NEIN treu bleibst und erhobenen Hauptes für deine Bedürfnisse sorgst, trainieren wir mit Spaß und Mutproben!
- Wo die wilden Kerle wohnen, findest du heraus – lass es turbulent sein!



5. Modul:

Rituale zur Wiedergutmachung – 3 Schritte von der Qual zum Ritual

- Risikofaktoren lassen sich reduzieren, aber nicht wegzaubern, darum machen wir Fettnäpfchen und Fallen für Streitfälle und Konflikte sichtbar. Durch Strategietraining lernst du ruhig zu bleiben, auch wenn wieder was schief läuft.
- Mit dem Wort „Entschuldigung“ ist noch lang keine Schuld gesühnt – Wir besprechen, was man sonst noch tun kann, um dem anderen zu zeigen „Es tut mir leid!“
- Dem Ritual entsprechend endet der Kurs feierlich mit dem Heft: Ich schaff' es und einer persönlichen Urkunde



Kursleitung

Heike Seewald-Blunert

Tel: 0177- 8587507

kontakt@kontrast-reich-training.de

Kontrast Reich

Hauptstr. 11

09235 Burkhardtsdorf /

Ortsteil Meinersdorf



Infos unter

www.kontrast-reich-training.de

Angebot kann für Grundschulen innerhalb der Innovationsrichtlinie gefördert werden oder über das versicherte Kind als Präventionsangebot kostenfrei sein.

Selbstzahler sind mit 7,00 € / Stunde dabei.