

Geförderte Resilienz-Kompetenzen:

Wir werden „Innen-schlau“: **Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung,** **Selbst-regulation**

Das Training will die Kinder dabei unterstützen, zu lernen ihre Gefühle und Reaktionen zu erkennen, zu verstehen und angemessen zu regulieren. Es betont die Bedeutung eines positiven Selbstbilds und fördert die Entwicklung besseren Selbstwertgefühls.

Wir ändern unsere „Sicht-weise“: **Lösungsorientierung, Akzeptanz und gesunder** **Optimismus**

Die Kinder lernen, ihre Denkprozesse zu lenken und konstruktive Denkmuster zu entwickeln. Negative Gedankenmuster werden identifiziert und durch positive, lösungsorientierte Ansätze ersetzt.

Wir werden „Beziehungs-stark“: **Soziale Kompetenz**

Die Kinder werden in der Entwicklung sozialer Fertigkeiten unterstützt, um effektiv mit Gleichaltrigen umzugehen, Konflikte zu lösen und Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld zu erhalten.

Wir werden „Relax-Köner“: **Stressregulation**

Strategien zur Stressbewältigung werden vermittelt, um einen gesunden Umgang mit Belastungen zu fördern.

Resilienzworkshops für Schulkinder von 7-11 Jahren

4x120 Minuten
Gruppengröße max. 10 Kinder
€ 89,—/Kind

WO

Familien- und Bürgerzentrum Grafing,
Münchner Str. 12

WANN

Nächste Kurse:

Sa, 8.6./15.6./29.6./6.7. ; 10—12 Uhr
oder

Mi, 2.10., 9.10., 23.10. 13.11, 16-18 Uhr

ANMELDUNG & KONTAKT

info.resikidz@gmail.com

Telefon: 0157/54742448

Dipl.-Psych. Sandra Kummert



**KINDER FÜRS LEBEN
RÜSTEN-
WIDERSTANDSFÄHIG
WACHSEN**

**Das seelische
Immunsystem
unserer Kinder
stärken**

WWW.RESIKIDZ.DE



Konzept

Das Training orientiert sich am Konzept „Löwenherz und Drachenzahn“ der Resilienzschule von Nora Völker-Munro

Löwenherz ist sehr ängstlich und Drachenzahn wird schnell wütend. Es verschlägt beide zufällig auf eine einsame Insel, wo sie sich zufällig treffen, dann aber erstmal aus dem Weg gehen, denn sie haben Angst voneinander und scheuen die Konfrontation. Inseheim sehnen sich aber beide nach einem Freund. Im Kurs suchen wir nach Wegen, den beiden zu helfen. Die Kinder begleiten sie dabei, ihre Probleme in den Griff zu bekommen und sich einander anzunähern.

Was ist Resilienz?

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person, quasi unser „seelisches Immunsystem“. Menschen mit hoher Resilienz bleiben psychisch gesund, auch wenn sie sich mit belastenden Ereignissen und Erfahrungen konfrontiert sehen. Da Resilienz jedoch kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal ist, variiert sie über die Zeit und über verschiedene Situationen hinweg und kann somit auch trainiert werden. Diesen Aspekt greift das Training auf und konzentriert sich hier besonders auf Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Akzeptanz, gesunden Optimismus, soziale Kompetenz und Stressregulation.

Warum Resilienztraining für Kinder?

Wenn wir unsere Kinder bereits in jungen Jahren, wo sie noch sehr aufnahme-, lern- und begeisterungsfähig für Neues sind, an das Thema Resilienz heranführen und die einzelnen Bereiche immer wieder aktiv mit Ihnen besprechen und üben, dann legen wir den Baustein für eine widerstandsfähigere und glücklichere Zukunft.

Über mich:

Ich bin Diplompsychologin, Lerntherapeutin, Resilienztrainerin für Kinder und selbst Mama zweier Kinder im Grundschulalter. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, unsere Jüngsten stark und widerstandsfähig fürs Leben zu machen. Ich freue mich darauf, mit Ihren Kindern zu üben!



Anmeldung und Kontakt:

info.resikidz@gmail.com

Telefon: 0157/54742448

Dipl.-Psych. Sandra Kummert

WWW.RESIKIDZ.DE