

# Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

## Selbstbehauptung ~ Kinder stärken ~

### Kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit

Die in der Gesellschaft erforderlichen Durchsetzungsstrategien für Kinder, um sich zu behaupten, wie selbstsicheres Auftreten im Alltag, „KLARE“ Grenzen“ zu setzen, „STOPP“ „NEIN“ sagen, mutig sagen: „ICH WILL DAS NICHT“, angemessen zu reagieren und zu handeln, Konflikte konstruktiv zu lösen, erfordern Übung und Anleitung.

In manchen Situationen müssen wir sehr gestimmt auftreten, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder können das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurück.

Das Selbstbehauptungstraining vermittelt Möglichkeiten und Techniken, um im Alltag selbstsicherer auftreten zu können, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln.

In dem Kurs werden Spiele und Übungen mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions- Kooperations- und Kommunikationsspiele und Übungen integriert, um Handlungsalternativen in Konflikt- und Gewaltsituationen zu erproben.

#### Inhalte:

- Körpersprache: Die Sprache der Angst oder die Selbstbewusste Körpersprache.
- Tipps für die Körpersprache! Worauf es ankommt?
- Effektive und ineffektive Verhaltensweisen.
- Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. Grenzen setzen lernen, gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Nein“, „Stopp“ sagen.
- Die Distanzschwelle „Wie sag ich es dem anderen“
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können.
- Schulung der Konzentration und der Reaktion.
- Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung, Übungen die „STARK“ machen.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele für die Selbstsicherheit und was sie bewirken können.



**Leitung: Harald Hasenöhl (Selbstbehauptungs-, Konflikt- und Deeskalationstrainer)**

#### **Kon-Tra „Gewaltprävention und Selbstsicherheitstraining“**

Harald Hasenöhl

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855

[www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de) / [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)