



Fair play - starke Kids „Einer für alle & Alle für einen“

Stärkung der eigenen Persönlichkeit • Umgang miteinander • Handeln in der Gruppe

Das „Fair play & starke Kids“ Training fördert das Respektieren und das Akzeptieren von Grenzen, stärkt die eigene Persönlichkeit und den Umgang miteinander, sowie das Handeln in der Gruppe. Hier können Jungen und Mädchen spielerisch lernen, die eigenen Impulse wahrzunehmen, diese einzuordnen und neue Verhaltensweisen einüben, wie sie auf andere positiver wirken, um in Konfliktsituationen kontrollierter und rücksichtsvoller zu handeln.

Die Förderung der eigenen Körperwahrnehmung und Konzentration sind ebenso Inhalte, wie die Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Wir erkunden und erproben uns über unsere Körpersprache, Mimik, Gestik und über die Körperhaltung, über Kommunikation Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung, Übungen die „Selbstsicher“ machen, Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele für die Selbstsicherheit.

Zielsetzung:

- Das Handeln in der Gruppe "Ein Wir-Gefühl entwickeln „Einer für alle & Alle für einen“.
- Der Umgang miteinander "Werte wie Freundschaft, Toleranz, Respekt und Solidarität vermitteln".
- Stärkung der eigenen Persönlichkeit „Ich bin selbstsicher und selbstbewusst“.
- Akzeptanz von Regeln.
- Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.
- Förderung von adäquatem Verhalten in Kritik- und Konfliktsituationen.
- Stärkung der Körperwahrnehmung und Einübung einer entspannten Körperhaltung.
- Förderung von Ausgeglichenheit.
- Förderung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens.

Inhalte:

- Teamfähigkeit fördern, die Fähigkeit zu Empathie, sich in andere einzufühlen.
- Umgang in Kritik- und Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung.
- Selbstkontrolle und der Umgang mit Gefühlen und Stimmungen.
- Konstruktives Lösen von Konflikten u.a. ICH und DU – Botschaften und was sie bewirken können.
- Tipps für die Selbstbewusste Körpersprache – Worauf es ankommt.
- Die Distanzschwelle „Wenn mir jemand zu nahe kommt – Wie sag ich es dem anderen“.
- Konstruktiver Umgang mit Aggressionen und Gewalt.
- Spiele und Übungen für eine selbstbewusste Körpersprache.
- Rollen-, Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsspiele und Übungen.

Gerne berate ich Sie persönlich.

Harald Hasenöhl

Telefon: 06345- 9596855

Email: info@kon-tra.de

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 06345-9596855 • info@kon-tra.de • www.kon-tra.de