



Selbstbehauptung „Ich-Stärkung“

„Das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit von Kindern stärken“

Selbstbehauptung ist eine Fähigkeit, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich zum Ausdruck zu bringen.

Das Präventionsangebot vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Inhalte, wie Kinder gefördert und gestärkt werden können, damit sie in grenzüberschreitenden Situationen nicht übergangen oder ausgenutzt werden, sondern konstruktiv und selbstsicher handeln lernen.

► **Dazu gehören innere und äußere Haltung, Stimme und Sprache, Mimik und Gestik.**

Die Inhalte, Übungen und Spiele sensibilisieren Kinder sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese deutlich zum Ausdruck zu bringen. Dies zeigt sich u.a. in einer klaren Kommunikation wie Stopp und Nein, in mutigem Auftreten und klare Grenzen setzen.

Die Inhalte stärken das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit, die Zusammenarbeit, den Zusammenhalt, das Miteinander „wir sind gemeinsam stark“ in der Gruppe und das Klassenklima, sowie den Umgang mit Kritik, Ärger, Frustration in der Gruppe.

Inhalte:

- Übungen für eine selbstbewusste Körpersprache und Körperhaltung – „Wie wirke ich auf andere?“
- Selbstsicherheit in Kritik- und Konfliktsituationen, u.a. gezieltes Einsetzen von Stimme und Auftreten, „Nein“, „Stopp“ sagen – „Ich nehme meinen Raum ein“.
- Sich selbst annehmen und sich akzeptieren – „So bin ich“.
- Die richtige Kommunikation wählen – „ICH und DU – Botschaften und was sie bewirken“.
- Hilfreiche Tools für selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle – „Ich handel konstruktiv“.
- Selbstverteidigung S.I.N.G. – „Ich schütze mich“.
- Kooperationsübungen und Spiele – „Ich bin nicht alleine“.
- Übungen und Spiele zur Selbstbehauptung – „Ich bin STARK und MUTIG“.

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

Kon-Tra

„Selbstsicherheitstraining & Gewaltprävention“

Harald Hasenöhl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855

www.kon-tra.de / info@kon-tra.de

