



# RESILIENZTRAINING FÜR STARKE GRUNDSCHUL-KIDS



**AM 20.09. UND AM 27.09. VON 10-12 UHR  
IM BÜRGERHAUS BORNIM  
(INSGESAMT 4 STD.)**

**Ziel des Trainings:**

Die Kinder lernen, mit schulischem Leistungsdruck besser umzugehen, eigene Stärken zu erkennen, gesunde Denkweisen zu entwickeln und einfache Werkzeuge zur Stressbewältigung anzuwenden.

**Was ist Stress? Was macht er mit mir?**

- Gefühle erkennen und benennen
- körperliche Reaktionen verstehen, frühzeitig erkennen und regulieren

**Meine Stärken & Erfolge**

- Selbstwertgefühl stärken: den eigenen Wert unabhängig von schulischen Leistungen erleben und eine positive Sicht fördern

**Werkzeuge gegen Stress**

- konkrete Strategien zur Stressbewältigung
- Tipps für klare Kommunikation und das Setzen von Grenzen

**Warum teilnehmen?**

Die Kinder lernen spielerisch und kreativ, ihre inneren Stärken zu entdecken und ihre Energie für positive Dinge zu nutzen. Für mehr Selbstbewusstsein, Mut und Leichtigkeit im Alltag. Materialien inklusive.

Geschwisterkinder-Rabatt: 35€

Meldet euch jetzt per Mail an [training@charoot.de](mailto:training@charoot.de) an.

Ich freue mich auf euch!

**EARLY BIRD SPECIAL**

**59€ statt 69€  
bei Buchung  
bis zum 30.07.**



**Natalie Simon-Robbins**

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINERIN  
KINDER-, JUGEND- UND FAMILIENCOACHIN



01520/2012041



[www.charoot.de](http://www.charoot.de)



[training@charoot.de](mailto:training@charoot.de)



[@charoot insta](https://www.instagram.com/charoot)