



## Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder und Jugendliche

nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“

### Angebot für Kitas



Natalie Simon-Robbins

**MAIL** training@charoot.de

**PHONE** 01520 2012041

**WEBSITE** www.charoot.de

### Wofür steht CHARROOT?

CHARROOT ist die Fusion aus „Chamäleon“ und „Root“ (Wurzel).

CHARROOT verkörpert die Einzigartigkeit und die Weisheit des Chamäleons, das mit einem 360°-Blickfeld und der Fähigkeit, seine Augen unabhängig voneinander zu bewegen, besonders ist. Mit seinem Talent, durch Farbwechsel zu kommunizieren und sich zu schützen, hat das Chamäleon seit über 26 Millionen Jahren überlebt. Es steht für Selbstbehauptung, Resilienz und verborgene Weisheit.

Gleichzeitig symbolisiert der Baum in CHARROOT die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Er steht für Standhaftigkeit, Wachstum, Energie und für den Kreislauf der Jahreszeiten und somit für das Potenzial zur stetigen Weiterentwicklung.

### Wer steht für CHARROOT?

Ich. Kurz gefasst, ich bin

- Mutter von drei Kindern,
- diplomierte Montessori-Pädagogin,
- ausgebildete Lehrerin,
- zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Coachin und
- bereit, in Kindern und Jugendlichen CHARROOT zu erwecken.

## **Wozu Selbstbehauptungs- und Resilienztraining in Kitas?**

Wer kennt es nicht? Du wirst beleidigt und das trifft dich mitten ins Herz. Entweder bist du daraufhin traurig und ziehst dich zurück, oder du gehst in den Gegenangriff und beleidigst zurück. Beides kostet deine Kraft. Du hast auch schon erlebt, dass dich jemand grob anfasst, oder dass dir jemand etwas wegnimmt und woanders hinlegt. Ratzfatz bist du in einer Rangelei um deinen Gegenstand. Auch das kostet deine Energie.

In der heutigen Zeit sind Kinder und Jugendliche vielfältigen Konflikten ausgesetzt. Selbst-Bewusstsein, Mut und Gelassenheit können helfen, diese Herausforderungen eigenverantwortlich anzunehmen. Respekt und Empathie für Umfeld und Umwelt können zu einem friedlichen Miteinander beitragen. Letztendlich wollen alle ein gutes Leben, oder nicht?

**Es kann gelingen, aus einem energiezehrenden Kreislauf heraus und in ein glückliches Leben hineinzukommen.**

### **Meine Angebote für Kitas (Preise auf Anfrage)**

- Gruppentraining nach Basis-Konzept (plus Extra)
- Einzeltraining mit individuellem Schwerpunkt
- Offene Kurse bis maximal 10 Personen
- Training zum Thema *Cybermobbing* für Kinder
- Elterninformationsabend zum Konzept
- Elternfortbildung zum Thema *Cybermobbing*
- Eltern-Workshop zur *Gewaltfreien Kommunikation*
- Pädagogens-Fortbildung zum Konzept und *Mobbing*

- Schwerpunktthemen auf Anfrage
- Online (Varianten siehe oben)

## **Basis-Konzept (4 x 60 min plus Elterninformationsveranstaltung)**

Wie Sorge ich gut für mich?

Strategien zur Ruhe-Energie-Erhöhung.

Sich durchsetzen. Selbstbewusstsein.  
Selbstbehauptung. Resilienz.

Umgang mit Beleidigungen.

Was tun, wenn mir etwas weggenommen wird?

Was tun, wenn mir etwas weggenommen und z.B.  
herumgeworfen wird?

Was tun, wenn ich angefasst werde?

Was tun, wenn mir Gewalt angedroht wird oder  
widerfährt?

Abschlussprüfung mit Urkunde.

**Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und ein  
unverbindliches Kennenlerngespräch, gerne auch per Zoom.**

*CHART UP YOUR LIFE!*