



SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING SCHWERPUNKT: MOBBINGPRÄVENTION

In meinen Kursen lernen Kinder und Jugendliche eine Vielzahl von Kompetenzen, um stark und resilient im Alltag zu sein. Die vermittelten Inhalte umfassen:

1. Umgang mit Konflikten und Selbstbehauptung

- 🛑 Mit den fünf Hauptkonflikten umgehen (Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme, ungewolltes Anpacken, Gewaltandrohung).
- 👤 Klare Kommunikation geben, um Missverständnisse zu vermeiden und als Vorbild voranzugehen.
- 🤝 Eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei setzen, für mehr Harmonie und einen guten Umgang in Gruppen.
- 🚑 Richtig Hilfe holen, um körperliche Gewalt zu unterbinden.

2. Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen

- ✨ Selbst entscheiden, welche Meinungen (z. B. Beleidigungen) sich zu Herzen genommen werden und welche einfach abprallen können (Kritikfähigkeit bleibt, Mobbing verletzt nicht mehr).
- 👍 Stark und selbstsicher sein, ohne andere dafür klein machen zu müssen (andere "hochziehen", statt "runterzudrücken").
- ❤️ Auf die eigenen Gefühle vertrauen, sie annehmen und regulieren können, um mit ihnen umzugehen und das Selbstvertrauen zu steigern.
- 🌱 Die eigene Wirkung auf andere erkennen und verändern, um eine starke und selbstbewusste Ausstrahlung zu haben.
- 🌿 Eigene Stärken und Kompetenzen erkennen und weiter stärken (essenziell für den weiteren Lebensweg).

3. Förderung von Empathie und sozialer Interaktion

- 👤 Klare Kommunikation
- 👁️ Die Gefühle anderer Menschen erkennen und einordnen können (mehr Empathie, respektvoller Umgang, Akzeptanz verschiedener Standpunkte).

KONZEPT



4. Entwicklung von Resilienz und Problemlösungsfähigkeiten

- 📌 Aus der Opferrolle kommen.
- 🛡️ Sich schützen und resilienter werden, um ein Schutzschild vor Mobbing zu entwickeln.
- 🧩 Strategien zur Problemlösung entwickeln und auf ähnliche Situationen übertragen (Probleme besser meistern, als Chance wahrnehmen).
- 🧑🏻 Es schaffen, von Druckauslassern in Ruhe gelassen zu werden, um einen friedlichen und positiven Alltag zu haben.
- 😌 Entspannt bleiben, wenn es sich nicht lohnt, sich aufzuregen (mehr Harmonie und weniger Mobbing).

5. Sicherheit in der digitalen Welt und im Alltag

- 🚫📱 Wissen über Cybermobbing und was man dagegen tun kann, um es zu beenden.
- 🖱️ Die Gefahren und den Umgang mit digitalen Medien erlernen, um sicher damit umzugehen.
- 🔍🚨 Gefährliche Situationen früh erkennen, um bestmöglich zu reagieren, damit Eskalationen vermieden werden.

6. Materialien und Zeitumfang

- 💡 Zu jedem Training gibt es passende Materialien, die ich zur Verfügung stelle.
- 💡 Ein Basis-Training umfasst mindestens 3 Blöcke und beinhaltet thematisch "Umgang mit Konflikten und Selbstbehauptung" (siehe Punkt 1). Im letzten Block findet eine Prüfung mit Urkundenvergabe statt.
- 💡 Gerne gebe ich im Anschluss an das Training eine Elterninformationsstunde zu den trainierten Inhalten. Per Zoom oder in Ihrer Einrichtung.
- 💡 Ein Training kann auch über einen längeren Zeitraum und zu individuell abgesprochenen Inhalten gebucht werden. Ich empfehle Wiederholungs- und Aufbaukurse mit mir zu vereinbaren, um das erworbene Wissen durch Wiederholungen zu vertiefen.
- 💡 Ich gebe eine Fortbildung für Erwachsene zum Konzept „Einheitlicher Umgang mit Konfliktsituationen“. Anschließend können Sie die Inhalte aus Punkt 1 (s. oben) 1:1 in Ihrer Einrichtung selbst umsetzen. Versprochen.

N. Simon-Robbins