

Girl Power Kurs



Jugendtreff Altwarmbüchen
Schulcampus
Hellweg 1 • 30916 Isernhagen



Anja Nözel

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin



Für Mädchen von 9-11 Jahren

7. * 8. März 2026

Samstag + Sonntag
jeweils 10 - 16 Uhr

Selbstbehauptung,
Sicherheit + Stärke

für die weiterführende Schule

Stark sein beginnt im Kopf und im Herzen!

In diesem Girl Power-Kurs entdecken Mädchen, wie sie ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse einsortieren und einsetzen können, um selbstbewusst und mutig aufzutreten. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem sie spüren dürfen: "Ich bin wichtig! Ich habe eine Stimme! Ich darf Grenzen setzen und für mich eintreten!"

Zusammen trainieren wir:

- **Gefühle wahrzunehmen und gut mit ihnen umzugehen**
- **eigene Bedürfnisse zu erkennen und die der anderen zu respektieren**
- **klar und wertschätzend zu kommunizieren**
- **Grenzen zu setzen und Nein zu sagen**
- **Konflikte sicher zu meistern und für sich einzustehen**
- **den optimalen Umgang mit Gerüchten und Lästereien**
- **wie wir einander unterstützen können und was Teamwork + gute Freundschaften ausmachen**

Durch Bewegungseinheiten, spielerische Methoden und Rollenspiele stärken wir das Selbstwertgefühl, entdecken persönliche Stärken, sprechen über Meinungen, Körpersprache und das eigene Körperbild, das Vergleichen von Idealen und erste Einflüsse aus Social Media... und während kreativer Phasen gehen wir in den Erfahrungsaustausch. Stimmübungen helfen den Mädchen, sich selbst besser zu spüren und ihre Stimme zu nutzen – klar, mutig und authentisch. Ein Kurs voller Energie, Empathie und Selbstvertrauen: Für Mädchen, die wachsen möchten – von innen heraus.