

Löwenstark – Selbstbehauptungs- & Resilienztraining

Hattest du schon mal Streit? Wurdest du schon mal beleidigt? Hast du dich schon mal so richtig über etwas geärgert?

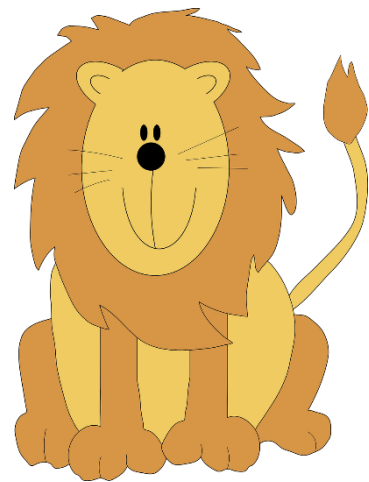
Sicherlich hast du dich dabei nicht gut gefühlt... vielleicht sogar schlecht gefühlt?

Möchtest du das ändern? Dich stattdessen in solchen Situationen stark und selbstbewusst fühlen? Dann komm zum Selbstbehauptungs- und Resilienztraining „LÖWENSTARK“ mit Bianca.

Hier lernst du spielerisch und mit Übungen, die Spaß machen, tolle Strategien, um in deinem Alltag schwierige Herausforderungen selbstständig zu meistern. Damit du mit mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Gelassenheit durch dein Leben gehst.

Kursinhalte:

- Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Konflikte gewaltfrei lösen
- Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit stärken
- Grenzen erkennen und respektieren
- Gefahrensituationen erfassen und richtig Hilfe holen
- Klarheit in der Kommunikation
- Gefühle erkennen und der Umgang damit
- Fokus auf das Positive im Leben
- Faires und respektvolles Miteinander
- Aus der Opfer- bzw. Täterrolle kommen



Bitte mitbringen:

- Ausreichend Getränke und Vesper

KursNr.	Datum	Uhrzeit	Alter	Kursleiter*in	Ort/Treffpunkt
25140	31.07. (Do.)	9.00 – 14.00	5 – 7	Frau Storf	Gerhart-Hauptmann- Realschule (Klassenzimmer A10, Nebengebäude), Gerhart-Hauptmann- Straße 7, 71229 Leonberg
25141	01.08. (Fr.)	9.00 – 14.00	8 – 10		

KursNr.	25140-25141
Kursgebühr	28,00 €
Sonstige Kosten	6,00 €
Gesamtkosten	34,00 €