

# Resilienztraining für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren



## Was ist Resilienztraining?

Unter Resilienz versteht man, die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Das Gute ist, diese Fähigkeit lässt sich trainieren! Genau das ist Sinn und Zweck dieses Kurses.

## Was passiert in diesem Kurs?

Unser Kurs zielt darauf ab, Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, in der Fähigkeit zu schulen mit Mobbing und Anfeindungen besser umzugehen.

Der Leitspruch unseres Trainers lautet:

**„Mobbing ist erst Mobbing, wenn es sich wie Mobbing anfühlt“.**

In unserem Kurs versuchen wir die Kinder mit verschiedensten Methoden dahinzubringen, dass es sich nicht mehr wie Mobbing anfühlt, auch wenn sich an den äußeren Umständen nichts geändert hat.

## Wie geht das?

Unser Trainer vermittelt den Kindern in seinem Training verschiedenste Strategien, welche sie dann im Alltag anwenden können.

Wichtig ist uns hierbei, dass ihnen keine der Strategien vorgeschrieben werden! Den Kindern wird ein Raum für Selbsterfahrung gegeben, mit teils neuen und teils bekannten Situationen. Welche der vermittelten Strategien ihr Kind dann anwendet, ist ihm selbst und seinen individuellen Charakter & Bedürfnissen überlassen.

Hierbei wird den Kindern genauso zu verstehen gegeben, dass wenn wir uns für eine Strategie entscheiden haben, alle Vor- und Nachteile dieser Strategie eigenverantwortlich und ohne zu murren anerkennen.

»» **Mobbing ist erst Mobbing,  
wenn es sich  
wie Mobbing anfühlt** ««

**150 €**

(10er Karte)

**Auch für Nichtmitglieder!**

Infos/Anmeldung:  
**adrian.dilbens@  
sg-kaarst.com**



# Resilienz- training für Kinder

6 - 10 Jahre  
ab März '25  
montags  
16 - 17 Uhr

»» Mobbing ist erst Mobbing,  
wenn es sich  
wie Mobbing anfühlt ««



**150 €**

(10er Karte)

Auch für Nichtmitglieder!

Infos/Anmeldung:  
[adrian.dilbens@sg-kaarst.com](mailto:adrian.dilbens@sg-kaarst.com)

