



## PowerZwerge

*Kleine Helden, großes Potenzial*

Unser Angebot der PowerZwerge bietet eine kindgerechte und spielerische Möglichkeit für Vorschulkinder im Alter von 5-6 Jahren, ihre Persönlichkeit zu stärken und ihr Selbstbewusstsein aufzubauen. Wir unterstützen die Kinder dabei, ihre Energie richtig zu kanalisieren, sich bewusst zu werden und klar zu kommunizieren. Durch gezielten Einsatz von Körpersprache, Gefühlswahrnehmung und Selbst- sowie Fremdwahrnehmung lernen die Kinder, ihre Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken zu erkennen und sich abzugrenzen. Der Kurs umfasst auch Trainings zum Umgang mit Übergriffigkeiten von Fremden sowie zur Erkennung von Gefahrensituationen. Mit Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining sowie spielerischen Verhaltenstrainings fördern wir ihre Resilienz und unterstützen sie auf ihrem Weg zu einem starken Selbstbewusstsein.

### Inhalte Trainingsmodule

Modul PZ1

#### GEDANKEN & GEFÜHLE

Umgang mit Gefühlen und Gedanken, Selbstregulation und Resilienz, Körpersprache

**Dauer: 60 min**

Modul PZ2

#### FREMDE & GEFAHRENSITUATIONEN

Umgang mit Fremden und Gefahrensituationen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Körpersprache

**Dauer: 60 min**

Modul PZ3

#### KONFLIKTE & ABGRENZUNG

Nein sagen und Abgrenzung, eigene Meinung, Umgang mit Konflikten, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

**Dauer: 60 min**

Modul PZ4

#### ÜBERGRIFFIGKEITEN & GEHEIMNISSE

Umgang mit Übergriffigkeiten und Geheimnissen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

**Dauer: 60 min**

+

+ GRATIS

#### ELTERN-MODUL

Best-of aus den Modulen 1-4, Festigung der Inhalte, gemeinsame Interaktionen und Spiele der Kinder mit ihren Eltern

**Dauer: 90 min**

+ GRATIS

#### KURSHEFT & URKUNDE

Jedes Kind erhält ein 12-seitiges, hochwertiges Programmheft mit allen Inhalten und Interaktionsseiten, sowie eine personalisierte Urkunde beim Eltern-Abschlusstermin

→ Die **Trainingsmodule** sind für KiGas/KiGas einzeln buchbar. Erzieher/Leitung erhalten nach Abschluss pro Modul das passende Arbeitsblatt/Plakat zur weiteren Bearbeitung und Reflektion mit der Gruppe.

→ Das Kursangebot **„Starke Kids“** beinhaltet alle Module 1-4 und einen weiteren gratis Termin mit den Eltern, sowie ein Kursheft und persönliche Urkunde pro Kind.

→ Eine Übersicht aller **Preise** und detaillierte Informationen erhalten Sie gerne per separater Liste.

### Kurs „Starke Kids“

