



## PowerKids (6-8 Jahre) *Kursinformationen*

Spielerisches Verhaltenstraining für Grundschulkin-  
der zur Stärkung der Persönlichkeit und des Selbst-  
bewusstseins, Resilienzförderung, Abgrenzungsfä-  
higkeit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

## PowerKids (6-8 Jahre)

Unser **PowerKids**Kurs stärkt auf kindgerechte, spielerische Art und Weise die Persönlichkeit der Grundschul Kinder der 1. und 2. Schulklasse und baut ihr Selbstbewusstsein auf. Wir unterstützen unsere PowerKids in der ICH-Definition, dem WIE finde ich mich in meiner Rolle wieder, WIE kann ich meine Meinung und meinen Standpunkt vertreten, WIE kann ich mich selbst behaupten. Das erstmal wirklich „Nein sagen“, Gefahren auf dem Nach-Hause-Weg, ein Fremder spricht mich an. Das sind viele Eindrücke und Gefühle, die auf unsere Kinder wirken. Wir unterstützen in der Wahrnehmung, Verarbeitung und Umgangsweise mit den neuen Erfahrungen und helfen bei der Kanalisation des Erlebten in eine positive Richtung.

### Kursinhalte

- Gezielter Einsatz von Körpersprache
- Gefühlswahrnehmung & Körpersprache
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Abgrenzungstraining
- Persönlichkeitstraining
- Selbstbewusstseinsaufbau
- Kommunikationstraining
- Umgang mit Übergriffigkeiten und Kontakt mit Fremden
- Erkennen von Gefahrensituationen
- Selbstbehauptungstraining
- Selbstverteidigungstraining
- spielerischen Verhaltenstraining
- Resilienzförderung

### Kursmethoden

- Selbstbehauptungstechniken
- Rollenspiele
- Themen- und Teamspiele
- Bewegungsspiele
- Musikalische Bewegungsgeschichten
- Massage- und Empfindungsgeschichten
- Bilderbücher und Geschichten zu besagten Themenbereichen
- Workshops zur Erarbeitung der Themen
- Selbstverteidigungs- und Grifflösetechniken
- Einsatz von Stimme und Körpersprache
- Plakat- und Bild Darstellungen
- Bruchtestübungen
- Diskussionsrunden
- Erlebnispädagogik

### KONTAKT

Wir freuen uns darauf,  
Euch kennenzulernen!

E-Mail: [info@meinkindskopf.de](mailto:info@meinkindskopf.de)  
Website: [www.meinkindskopf.de](http://www.meinkindskopf.de)

