



## PowerZwerge (5-6 Jahre)

### *Kursinformationen*

Spielerisches Verhaltenstraining für Vorschulkinder zur Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins, Resilienzförderung, Abgrenzungsfähigkeit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

## PowerZwerge (5-6 Jahre)

Unser **PowerZwergen**Kurs stärkt auf kindgerechte, spielerische Art und Weise die Persönlichkeit der Vorschulkinder und baut ihr Selbstbewusstsein auf. Wir unterstützen die Kinder ihre Energie richtig zu kanalisieren, sich ihrer Persönlichkeit bewusster zu werden, ihre Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen zu erkennen und klar zu kommunizieren. Wir begleiten die Kinder in der Selbstwahrnehmung und der Empfindung, welche Einflüsse sich stimmig anfühlen und wovon sie sich distanzieren wollen. Wir geben Antworten auf das „WIE mache ich das am geschicktesten“ und unterstützen die Kinder im Selbstwertaufbau, um selbstbewusst ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

### Kursinhalte

- Gezielter Einsatz von Körpersprache
- Gefühlswahrnehmung
- 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
- Themenspiele
- Bewegungsspiele
- Musikalische Bewegungsgeschichten
- Massage- und Empfindungsgeschichten
- Bilderbücher und Geschichten zu besagten Themenbereichen
- Workshops zur Erarbeitung der Themen
- Selbstverteidigungs- & Grifflösetechniken
- Einsatz von Stimme und Körpersprache
- Plakat- und Bilddarstellungen
- 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)

