

Starke Kinder - starke Zukunft

Selbstbehauptung und Resilienztraining für Kinder & Jugendliche

Schätzungsweise jedes 3. Kind macht in der Grundschulzeit negative Erfahrungen mit Ausgrenzungen und überfordernden Konfliktsituationen.

Ausgrenzungen und Konflikte bedeuten Stress und dieser kann sich im schlimmsten Fall negativ auf die Gesundheit und die Entwicklung der Kinder auswirken.

Mein Name ist Daniela Rennoch. Ich selbst bin Mutter von 2 Kindern und bin ausgebildete Selbstbehauptungs-, Resilienz- und IMOTIK® - Lebenskompetenztrainerin. Meine Ausbildung durfte ich bei dem TÜV-zertifizierten Bildungsträger "Stark auch ohne Muckis" durchlaufen. In meinen Trainings werden die Kinder gestärkt und mit wichtigen Fähigkeiten für ihr weiteres Leben ausgestattet.

In den Kursen lernen die Kinder:

- Bei Beleidigungen und Provokationen ruhig zu bleiben
- Konflikte gewaltfrei und selbstständig zu lösen
- Den Fokus auf das Gute im Leben zu richten
- Eigene Grenzen zu erkennen und diese von Anderen zu respektieren
- Durchsetzen und nicht aufgeben in schwierigen Situationen
- Auf eigene Gefühle zu hören. Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung
- Mehr Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln
- Achtsam mit sich selbst umgehen

Start: 25.02.2026 / Dauer: 4 Wochen / Kosten: 59€ einmalig, Geschwisterkinder 39 €)

Gruppe 1: Grundschulalter - 16:00/ 60 Min.

Gruppe 2: 5 - 8 Klasse - 17:10 / 60 Min.

Wo: Kolleg Braunschweig

Anmeldungen gern an info@abv-braunschweig.de

