



## Resilienz und Selbstbehauptung in der Oberschule „starke Freigeister in der Oberschule“

Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung (Children's Worlds+, 2019) fühlt sich jedes 4. Kind an seiner Schule nicht sicher. Eine erschreckend hohe Zahl, bedenken wir, dass die Sicherheit für das Leben und die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen eine entscheidende Rolle spielt. Weiterhin gaben 60% der Befragten in dieser Studie an im letzten Monat gehänselt, ausgegrenzt oder absichtlich gehauen worden zu sein. Dramatische Zahlen, denn regelmäßige Erfahrungen von Mobbing hat schwerwiegende psychische Folgen für die Betroffenen.

Aber: ein Problem zu erkennen ist gut, so können wir es beheben!

In diesem Kurs lernen die Kinder:

- ☞ auf lockere Art und Weise gelassen und souverän mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen
- ☞ Herausforderungen aus eigener Kraft zu meistern
- ☞ eigene Persönlichkeitsentwicklung – Sei du die Veränderung
- ☞ Konzentration auf das Gute im Leben
- ☞ Gewaltfreie Abgrenzung
- ☞ Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- ☞ Rücksichtnahme auf die Gefühle anderer
- ☞ respektvoller Umgang mit sich selbst und mit anderen
- ☞ selbstsicheres Auftreten, selbstbewusste Körpersprache und klare Kommunikation
- ☞ ruhigen Umgang mit Provokationen
- ☞ Überwindung von Unsicherheiten
- ☞ Umgang mit Konflikten
- ☞ Zielstrebigkeit und Durchhalten bei Herausforderungen



Zielgruppe: Kinder im Alter von 12-18 Jahren

Dauer: 5 Unterrichtseinheiten

Preis: 450€ / Kurs

Teilnehmerzahl: eine Klasse

Verschiedene Modelle der Kursgestaltung sind möglich. Wir sprechen gemeinsam über Ihre Wünsche und finden eine Lösung.

**Interessiert an unserem Angebot?**

Dann nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Mobil: 01525 / 59 33 175

E-Mail: [sabrina.butschkus@freigeister.berlin](mailto:sabrina.butschkus@freigeister.berlin)

Internet: [www.freigeister.berlin](http://www.freigeister.berlin)