



Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.

(Pipi Langstrumpf)

Resilienz und Mentaltraining:

„Super -Tricks für starke Kids“

Nicht nur wir Erwachsene nehmen Stress wahr, sondern auch unsere Kinder. Schon ab Geburt sind unsere Kinder sehr vielen Einflüssen und Eindrücken ausgesetzt. Vieles nehmen sie bewusst aber teils auch unbewusst wahr.

Damit Kinder frühzeitig lernen mit Herausforderungen & Stress umzugehen bietet sich die Möglichkeit des Mentalen Trainings an. Im Rahmen des Trainings werden zum Beispiel das Selbstbild/Fremdbild verbessert, die Resilienz und die Achtsamkeit gefördert und gestärkt.

Informationen:

Zielgruppe: Kinder 5-7 Jahre

Zeitfenster ca. 60 min/Woche über 8 Wochen.

Bis 10 Kinder pro Gruppe

Was genau soll ich unter dem Mentalen Training verstehen?

Nach Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse(2019) sind sechs Kompetenzen besonders wirksam, um herausfordernde Alltagssituationen, Entwicklungsaufgaben, Übergänge und Krisen besser bewältigen zu können. Diese Kompetenzen können ein guter Beitrag sein, um Kinder zu fördern und die Wahrscheinlichkeit auf einer gesunden seelischen Entwicklung erhöhen.

In einem Zeitraum von 8 Wochen werden die folgenden Themen mit den Kindern fördernd, spielerisch und kreativ umgesetzt.

Woche 1 : „Ich bin Ich“

Ziel: Training der Selbstwahrnehmung

Woche 2: „Fröhlich, traurig, wütend“

Ziel: Training der Selbstregulation/Umgang mit Emotionen

Woche 3: „Fröhlich, traurig, wütend“ - Fortsetzung

Ziel: Training der Selbstregulation/Umgang mit Emotionen

Woche 4: „Das schaffe ich schon“

Ziel: Training der Selbstwirksamkeit

Woche 5: „Das packe ich an“

Ziel: Training der Problemlösung Strategien

Woche 6: „Ich und Du gleich wir“

Ziel: Training der soziale Kompetenz

Woche 7: „Ich und Du gleich wir“-Fortsetzung

Ziel: Training der soziale Kompetenz

Woche 8: „Entspannt geht's leichter“

Ziel: Training Stressverarbeitung

Bei Interesse können wir gern einen Termin vereinbaren für ein Informationsgespräch.

Mentalschmiede

Inge Kuprat

Email: Deinwegfuerdich@gmail.com

Copyright: Mentalschmiede-ikcoaching.de