



i **SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZ-
TRAINING FÜR KINDER VON 5 - 12 JAHREN**

? **Kurse für Selbstbestimmung** durch Ehrlichkeit und Gelassenheit in Kindergärten, Grundschulen und individuellen Gruppen.

In meinen Kursen lernen die Kinder in unerwarteten Situationen angemessen zu reagieren, für sich und für andere einzustehen, um selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

KURSinHALTE:

- **Wie reagiere ich, wenn ich geärgert, bedrängt oder beleidigt werde?**
- **Was kann ich machen, wenn ich festgehalten werde?**
- **Wie gehe ich damit um, wenn meine Sachen weggenommen oder an nicht erreichbare Positionen abgelegt werden?**
- **Wie kann ich klar äußern, was ich möchte und Situationen alleine lösen?**
- **Was kann ich tun, wenn mir körperliche Gewalt angedroht wird?**
- **Wie hole ich mir Hilfe und werde dabei ernst genommen?**

**Aufeinander
aufpassen**



Wie profitieren Pädagogen, Lehrkräfte und Eltern von meinen Kursen?

- Weniger Konflikte untereinander
- Selbstsicherer Umgang mit scheinbar schwierigen Situationen
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

„Unsere Kinder sind das Wichtigste, was wir auf dieser Welt haben. Lassen Sie mich Ihnen helfen, dass sie stark und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.“

Herzliche Grüße,
Nicole Sindermann

Für sich und für andere einstehen

Weitere Infos unter:

- ✉ nicole@mut-mit-herz.de
- 🌐 www.mut-mit-herz.de
- ☎ 0170 - 299 86 21
- 📍 Bonn

