

## „Stark wie ein Löwe“

### - Die innere Stärke entwickeln -

## Resilienzkurs für Kinder im Übergang KiTa-Schule

Liebe Leopoldshöher Familien,

die Familienzentren im Norden und Süden von Leopoldshöhe bieten in Kooperation mit Jacqueline Fischer („Stark wie ein Löwe“ in Bielefeld) einen Kurs für Kinder (die in diesem Jahr von der KiTa in die Schule wechseln) mit 8 Einheiten zum Thema „Resilienz“ an.

Aufgebaut auf dem Konzept „Stark auch ohne Muckis!“ stärkt Jacqueline Fischer die Kinder in ihrer Selbstsicherheit. Die Kinder erfahren, wie sie sich selbst mehr zutrauen können und wie sie Dinge meistern, welche ihnen im ersten Moment schwerfallen, sodass sie am Ende erkennen: „Ich kann über mich hinauswachsen.“

Darum geht es in dem Training:

- sich von den Meinungen anderer abzugrenzen
- eine „mutige“ Körperhaltung anzunehmen
- ruhig und entspannt zu bleiben und sich nicht provozieren zu lassen
- Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen
- in Eigenverantwortung zu gehen
- mehr auf die eigenen Gefühle zu vertrauen, denn Gefühle zeigen einem, was gut oder möglicherweise schlecht für einen ist (sein kann)
- ein eigenes „magisches“ Schutzschild zu erstellen, um schädliche Dinge an sich abprallen zu lassen

5 Treffen finden vor den Sommerferien statt, 3 drei weitere Treffen in derselben Gruppe vor den Herbstferien, um die Erfahrungen der Kinder aufzugreifen und Themen zu vertiefen. Veranstaltungsort ist das Kinder-, Jugend- und Familienzentrum LEOS, Beginn des Trainings ist an allen Tagen um 15:00 Uhr, Ende immer um 16:00 Uhr.

Die 5 Termine vor den Sommerferien sind:

Fr. 24.05.2024, Fr. 07.06.2024, Fr. 14.06.2024, Fr. 21.06.2024, Fr. 28.06.2024

Die 3 Termine vor den Herbstferien sind:

Fr. 06.09.2024, Fr. 13.09.2024, Fr. 27.09.2024

Blatt bitte wenden



Zu dem Kurs gehört ein Elternabend am Do. 16.05.2024 um 18:00 Uhr (ca. 60 Minuten).

Eine Anmeldung erfolgt für alle Termine, einschließlich Elternabend.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs per E-Mail berücksichtigt.  
Bitte senden Sie eine E-Mail an Frau Khamo im Kinder-, Jugend- und Familienzentrum LEOS: [d.khamo@leopoldshoehe.de](mailto:d.khamo@leopoldshoehe.de) mit Angabe des Namens und Geburtsdatum des Kindes, Adresse und der Telefonnummer.

**Die Kosten für die Teilnahme betragen pro Kurs 15 EURO. Dieser Preis ist möglich, weil alle Familienzentren aus ihrem Familienzentrums-Budget das Angebot mitfinanzieren!** Sprechen Sie uns ggf. gerne an, wenn der Preis für Sie als Familie nicht leistbar ist, dann finden wir eine Lösung. Der Elternabend ist kostenfrei.

Fragen beantwortet Frau Khamo gerne unter Tel.: 05208 991 190 (werktags 10:30 bis 18:00 Uhr)

Herzliche Grüße aus allen Familienzentren



Kita/Familienzentrum  
Abenteuerland