

Mobbing-Präventionskurse Selbstbehauptungskurse

*** (Eltern) - Kind- Kurse 5- 8 Jahre**
auch ohne Eltern möglich
Kinder / Teens Kurse
9-12 Jahre - 13-16 Jahre

Aktuelles Kursangebot zum Schulstart
Mit Leichtigkeit in eine starke Zukunft
Im Bergfrieder Weg 1, 42859 Remscheid
www.katja-englmann.de

Angebot 1: 4 x 60 min. / Grundlagen
49,00 Euro pro Kind
29,00 Euro pro Erw.

- Wie reagiere ich auf Beleidigungen und wie schaffe ich es, dass mich Beleidigungen psychisch nicht verletzen.
- Klare Kommunikation, dem Gegenüber zu vermitteln was ich wirklich möchte. (z. B. wenn mir etwas weggenommen wird)
- Hilfe holen, aber richtig (in die Eigenverantwortung kommen)
- Auf die eigenen Gefühle zu hören und dementsprechend zu handeln / die eigene persönliche Grenze festzulegen.
- Ziele mit hoher Energie zu erreichen.

Angebot 2: 6 x 60 min / Grundlagen plus
69,00 Euro pro Kind
29,00 Euro pro Erw.

- Meditation incl. Anleitung zur Stärkung des Selbstvertrauens, diese kann zu Hause durch das Kind oder mithilfe der Eltern weiterhin durchgeführt werden.
- Für Vorschul- und Grundschulkind / Basteleinheit Gefühlskompass
- Ab 9 Jahre / Cybermobbing, was sollte ich im Umgang mit meinen Daten, Bilder im Internet beachten.

Angebot 3: Workshop 10 x 60 min /
Grundlagen plus Angebot 2 plus
110,00 Euro pro Kind
39,00 Euro pro Erw.

- Vertiefung des Erlernten
- Szenen aus dem Alltag / persönliche Erfahrungen werden aufgearbeitet und nachgespielt.
- Gedankenwirkungskreislauf / wie beeinflusst unser Denken unsere Gefühle und unser Handeln.
- Elternabend / Thema wählbar z. B. einheitlicher Umgang mit Mobbing, Umgang mit Cybermobbing, wie wichtig ist Struktur in der Familie, wer braucht sie und wie kann sie umgesetzt werden, die Familie als sicherer Hafen, akute Ausgrenzungen auflösen, Hilfestellung und Austauschmöglichkeiten zu allen Themen.

***Eltern erhalten in den Eltern-Kind Kursen zusätzliche vertiefende Übungen, zu Thema Mobbing, im Erwachsenenbereich. Hiermit können sie ihre Kinder noch besser unterstützen.**



Elternabende, Einzelcoachings und Onlinecoachings sind auf Anfrage einzeln buchbar!
Informationen und Preise hierzu bitte telefonisch erfragen!

Aktuelle Kurstermine in Remscheid:
Bitte anfragen unter:
kontakt@katja-englmann.de
oder direkt über: 0178 / 8828165

Zeiten: Mo / Mi / Do / Fr nachmittags / Eltern haben die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee zu warten.

Möchten Sie Ihre Kinder vor Mobbing schützen und Ihnen eine gewaltfreie Methode mitgeben, mit der sich Ihr Kind gegen die häufigsten Mobbing- und Ausgrenzungssituationen schützen kann, dann melden Sie sich bei mir. Kein Kind / kein Erwachsener sollte diese Erfahrungen machen.

Katja Englmann
Zertifizierte Kinder- und Jugendtrainerin (2019)
Zertifizierter Kinder- und Jugendcoach (2020)