



## VOR DEM TRAINING



Svetlana Frim



Liebe Eltern,

ihre Einrichtung schaut hin, handelt und das feiere ich!

Der Selbstbehauptungskurs, mit dem Fokus: "Resilienz für die Kinder" findet in ihrer Schule statt und ich freue mich schon sehr Ihre Kinder zu stärken!

**Das haben Ihre Kinder von meinem Training.**

### Mehr Sicherheit im Alltag.

Ihre Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg Ihrer Kinder auswirken.

### Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden.

Ihre Kinder werden lernen respektvoller miteinander umzugehen, was dazu führt, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

### Mehr Zielstrebigkeit.

In den Kursen lernen die Kinder zielstrebiger zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind. (z.B. Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf) Eine grundlegende Fähigkeit, für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

### Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft.

Ihre Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selber erkennen können, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.

# WAS UND WIE IHR KIND IN MEINEN KURSEN LERNT:

- ☆ **Spielerisch** wird erlernt, wie man sich in **Konfliktsituationen** verhalten kann. Praxisnah, **abwechslungsreich**, echt.
- ☆ Die Kinder entdecken ihre **innere Stärke**, wachsen über sich hinaus und werden **nachhaltig** in ihrem Selbstbewusstsein **gestärkt**.
- ☆ Kinder hören nicht nur zu, sondern kommen **ins Handeln**. In **praktischen** Übungen werden alle Inhalte **sofort** umgesetzt, sodass jedes Kind selbst **erleben**, **lernen** und **üben** darf.
- ☆ So wird das Erlebte unmittelbar als **Erfahrung** verankert und in **Stresssituationen** leichter abrufbar sein.



## DIE KINDER ERHALTEN IN DEM TRAINING LÖSUNGSSTRATEGIEN ZU DEN FOLGENDEN THEMEN:

- *Wie gehe ich mit Beleidigung und Provokation um?*
- *Was mache ich, wenn mich jemand festhält oder mir etwas weggenommen wird*
- *Wie kann ich Probleme selbständig bewältigen?*
- *Wie kann ich meine Gedanken in eine positive Richtung lenken*
- *Wie hole ich mir das Gute ins Leben*
- *Wie gehe ich respektvoll mit mir und anderen um*
- *Was kann ich tun, wenn mir Gewalt angedroht*
- *Mein Körper gehört mir, Grenzen klar setzen*



## SELBSTSICHER & STARK DURCHS LEBEN GEHEN

Ausgebildet von **Stark auch ohne Muckis**, dem führenden Institut für Mobbingprävention sowie Kinder- und Jugendstärkung.

**STARK**  
AUCH OHNE MUCKIS

Stark auch ohne Muckis verfolgt die Vision, **Mobbing** in 30 Jahren in **Liebe** in **Achtsamkeit** zu verwandeln.  
Mehr Informationen zur Ausbildung sind hier zu finden: [www.starkauchohneMuckis.de](http://www.starkauchohneMuckis.de)



# RESILIENZ TRAINERIN:

## Swetlana Frim

Swetlana Frim arbeitet als passionierte Systemingenieurin bei Bosch, ist Mama von zwei Kindern, zertifizierte Zumba Trainerin und gemeinsam mit KiTas und Grundschulen setzt sie sich aktiv für Kinder Empowerment ein.

**Kinder und Erwachsene für ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu befähigen, ist ihr Herzensweg.**

Als erfahrene Resilienz Trainerin hat sie über 5000 Kinder gestärkt nach dem einzigartigen Konzept "Stark Auch Ohne Muckis", einer der führenden Anbieter von „Sozialen Kompetenz“- und "Anti Mobbing"-Trainings. Gewinnerin des Gamechanger Awards 2024, verliehen durch Daniel Duddek, dem Gründer von "Stark Auch Ohne Muckis", für außergewöhnliche Kursqualität.

*Swetlana Frim*



### *Was wir (SAOM) unter Resilienz verstehen?*

...bedeutet, für seine mentale, physische und emotionale Gesundheit zu sorgen, um ein glückliches und starkes Leben zu führen, Herausforderungen erfolgreich zu meistern und aus Fehlern und Scheitern zu lernen. Unsere Trainings und Fortbildungen sind darauf ausgerichtet, Erwachsene und Kinder zu befähigen, damit sie auch in schwierigen Zeiten resilient bleiben.

