



Anti Stress Training für Kinder (ab 8 J.)

8x 90 Minuten
Termine auf Anfrage

Kursinhalte

- Was ist Stress und wie kann ich damit umgehen?
- Wie meine eigenen Gedanken mir Stress machen und wie ich das verändern kann
- Progressive Muskelentspannung als Entspannungstechnik
- Fantasiereisen (mit schulischer oder sozialer Belastungssituation)
- Kurzformeln zur Entspannung
- Positive Selbstgespräche zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Rollenspiele und Fallgeschichten zur Verdeutlichung der Wahrnehmung von Stress
- Wie kann ich Probleme lösen?

Ziele

- Langfristige Verbesserung des Umgangs mit Stress-Situationen
- Verminderung von aktuellen Stressbelastungen
- Individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln
- Erlernen von 2 Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen mit Elementen des autogenen Trainings)
- Begleitung und Unterstützung der Kinder durch die Eltern oder Erzieher/Lehrer

Der Kurs kann als Präventionskurs gebucht werden. Dann nehmen die Eltern an einem Infoabend und 2 Kursstunden teil. Das Anti Stress Training kann auch als AG oder in Kursform in Kitas, Schulen und Betreuungseinrichtungen durchgeführt werden.

