

# „SKILLKISTE“

KURS FÜR KINDER ZUR STÄRKUNG DER SELBSTREGULATION

MANCHMAL SIND GEFÜHLE EINFACH ZU VIEL – WUT, TRAUER, ANGST ODER STRESS KÖNNEN UNS SCHNELL ÜBERWÄLTIGEN. GENAU HIER SETZT DIE **SKILLKISTE** AN.

IN DIESEM KURS LERNEN KINDER UND JUGENDLICHE, BESSER MIT IHREN **EMOTIONEN, GEDANKEN UND IMPULSEN** UMZUGEHEN. ZIEL IST ES, IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN RUHIG ZU BLEIBEN, SICH SELBST ZU VERSTEHEN UND PASSENDE STRATEGIEN ZUR **SELBSTBERUHIGUNG UND SELBSTSTEUERUNG** ZU ENTWICKELN.

## **WAS BEDEUTET SELBSTREGULATION?**

SELBSTREGULATION IST DIE FÄHIGKEIT, GEDANKEN, GEFÜHLE UND VERHALTEN BEWUSST ZU STEuern, UM PERSÖNLICHE ZIELE ZU ERREICHEN UND SICH FLEXIBEL AN VERSCHIEDENE SITUATIONEN ANZUPASSEN.

## **IM KURS GEHT ES UM:**

- DAS ERKENNEN UND VERSTEHEN EIGENER IMPULSE UND GEFÜHLE
- DEN UMGANG MIT STRESSIGEN ODER UNANGENEHMEN MOMENTEN
- DAS ENTWICKELN INDIVIDUELLER STRATEGIEN, UM IM GLEICHGEWICHT ZU BLEIBEN
- DAS ERSTELLEN EINER GANZ PERSÖNLICHEN „SKILLKISTE“ GEFÜLLT MIT HILFREICHEN TOOLS UND METHODEN FÜR DEN ALLTAG

GEMEINSAM ENTDECKEN WIR, WAS HILFT, WENN'S MAL SCHWIERIG WIRD DAMIT DU STARK, GELASSEN UND SELBSTBEWUSST DURCH HERAUSFORDERNDE SITUATIONEN GEHEN KANNST.

Dein Workshop