

## **Liebe Eltern der GGS Am Friedenspark**

ich bin seit zwölf Jahren pädagogische Mitarbeiterin an einer Gemeinschaftsgrundschule in Leverkusen. In den letzten Jahren ist mir bewusst geworden, dass eine Stärkung der Kinder hin zu mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit ein wesentlicher Focus meiner Arbeit ist. Deshalb habe ich eine Weiterbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin nach dem Konzept von „**STARK AUCH OHNE MUCKIS**“ durchlaufen.

Den Kindern mehr Sicherheit zugeben ist ein Herzenswunsch von mir und ich freue mich, mein Training nun auch an der **GGS Am Friedenspark** durchführen zu können.

Vom 15.01. – 24.04.2024 führe ich mein Training (3x90 Minuten) in jeder Klasse durch.

Bei weiterem Interesse biete ich auch außerhalb der Schulzeit Kurse für interessierte Kinder an. Bitte kontaktieren Sie mich hierzu persönlich unter folgender Telefonnummer: 0157 30195725 oder per E-Mail: [sandra-vc@live.de](mailto:sandra-vc@live.de)

Im Folgenden stelle ich Ihnen dieses Konzept gerne kurz vor.

### **Was lernt Ihr Kind durch mein Training?**

#### **Mehr Sicherheit im Alltag durch Selbstvertrauen.**

Ihr Kind wird durch das Training selbstsicher in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern sicher sein können, dass Ihr Kind auch mit schwierigen Situationen gut umgehen kann. Dies wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg Ihres Kindes auswirken.

#### **Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden**

Ihr Kind wird lernen respektvoll mit andern umzugehen, selbstbewusst aufzutreten und sich für andere einzusetzen. Dies führt dazu, Streitereien zu minimieren und sowohl Klassen- als auch Arbeitsatmosphäre zu verbessern.

#### **Mehr Zielstrebigkeit**

Ihr Kind lernt über sich hinauszuwachsen und auch Dinge, die anstrengend oder schwierig sind, mit Freude zu tun. Selbstgesetzte und fremdgesetzte Ziele werden mit Ausdauer verfolgt, Schwierigkeiten werden lösbar. Grundlegende Fähigkeiten für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben und Lernen.

#### **Mehr Klarheit - für eine gesunde Zukunft**

Ihr Kind lernt seine/ihre eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und diese anderen gegenüber aufzuzeigen. Es erkennen, was gut und gesund für sich ist, um selbstbewusst mit unangenehmen, grenzüberschreitenden Situationen umgehen zu können.

Ich freue mich sehr darauf, Ihr Kind zu stärken,  
und Grüße Sie herzlich

Sandra Lütgenau  
Selbstbehauptungs-  
und Resilienztrainerin  
**Löwenstark**

