

Resilienz – Was Kinder stark macht

Resilienz ist die Fähigkeit mit schwierigen Momenten gesund und positiv umzugehen.

Jeder wird in seinem Leben mit schwierigen Situationen konfrontiert, aber jeder geht mit diesen Momenten anders um. Während der eine sich der Situation stellt, zieht sich der andere lieber zurück.

In einem 6 Wochen Kurs lernen Ihre Kinder, was Risiko - und Schutzfaktoren sind, und welche Methoden es gibt, um Stress zu minimieren. Wir reden über Gefühle, wie sie sich anfühlen und was sie mit unserem Körper machen.

Wir befassen uns mit Situationen wie Streit, Mobbing oder Schulstress und erarbeiten Lösungen, um neue Wege und Methoden zu erarbeiten.

Das Kennenlernen von unterschiedlichen Entspannungsverfahren gehört genauso zu diesem Kurs, wie das freiwillige Erzählen von aktuellen Belastungen und Problemen.

Am Ende des Kurses haben Ihre Kinder einen prall gefüllten Werkzeugkoffer mit unterschiedlichen Methoden, die sie in schwierigen Situationen anwenden können.

Ich freue mich auf einen super Kurs.

Quenny Uetrecht

ECHA - Coach, Specialist in Coaching the Gifted

Resilienztrainerin für Kinder

Grips & Co.-Verein zur Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher e. V.

Weitere Infos:

Termine freitags: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09. und 22.09.23

Uhrzeit: von 16.30 -18.00 Uhr

Gruppe: 6 Kinder von 10 – 12 Jahren

Kosten: 75 € für Mitglieder von Grips & Co. e.V. / 90 € für Nichtmitglieder

Veranstaltungsort: Grips & Co. e.V., Gröbelweg 18 a, 49082 Osnabrück

Anmeldungen per Mail: ozbf@grips-und-co.de

Für die Anmeldung benötigen wir den Namen und das Alter des Kindes/der Kinder und die Kontaktdaten der Eltern!

Noch Fragen? Das Team von Grips & Co. ist telefonisch unter 0541 40761330 zu erreichen (montags von 15.00 - 17.00 Uhr und mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr, sonst AB).