

## 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 2-tägigen Intensivkurs 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.

### Termine

Freitag, 27.10.2023 16.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 28.10.2023 10.00 – 16.30 Uhr

### Gruppe

8 Kinder von 10 – 12 Jahren

### Verpflegung

bitte mitbringen – Selbstversorgung!

### Kosten

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

### Veranstaltungsort

Grips & Co. – Osnabrücker Zentrum für Begabungsförderung OZBF  
Gröbelweg 18 a (Eingang Zum Töfatt), 49082 Osnabrück

### Anmeldungen

per E-Mail [ozbf@grips-und-co.de](mailto:ozbf@grips-und-co.de)

Für die Anmeldung benötigen wir den Namen und das Alter  
sowie die Kontaktdaten eines Elternteils!

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