

Tagesseminar

für Eltern, Fachkräfte und alle, die mit Kindern zu tun haben

„Kinder stärken“

„Wie kann ich Kinder in ein selbstbewusstes und glückliches Leben begleiten?“

Mögliche Inhalte und Themenkomplexe

Teil 1: Grundlagen

- Was wünschen ich mir für die Zukunft der Kinder – wie sollen sie im Leben stehen?
- Was ist **Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert**?
- Wie kann man Selbstvertrauen und Selbstwert stärken?
- Exkurs: **„Wie lobe ich richtig?“**
- Meine **Rolle als Eltern oder Bezugsperson** - was kann ich beitragen?

Teil 2: Wie Veränderungen gelingen

- Exkurs: Die **Rolle des Unterbewusstseins** - was hat mich geprägt?
- Was steckt hinter unserem **Verhalten**?
- Der **mentale Kreislauf**: Gedanken – Gefühlen – Körper - Verhalten
- Was denke ich über mich und die Welt? Wie kann ich meine **Gedanken** verändern?

Teil 3: Die Rolle der Gefühle

- Welche **Gefühle / Emotionen** gibt es und wie zeigen sich diese?
- Welche **Grundbedürfnisse** haben wir?
- Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen
- Welche **Aufgaben haben Gefühle**?
- Exkurs: Was zeigt die **Wut** und was brauchen Kinder in Wut-Situationen?
- **Was tut mir gut?**

Teil 4: Kommunikation

- **Körpersprache** als Teil der Kommunikation (Muthaltung)
- Kommunikation als Schlüssel zum besseren Verständnis
- Wie funktioniert **Kommunikation**?
- Was sind **Kommunikationsstörungen**?
- Wie gelingt gute und wertschätzende Kommunikation?
- Die **Sprachen der Liebe**