

An die Eltern



## Stark auch ohne Muckis Berlin – Brandenburg ist jetzt BLEIB COOL – Die Resilienz Akademie -

### Informationen zum Training von BLEIB COOL

Liebe Eltern,

die Institution ihres Kindes hat sich viele Gedanken gemacht, wie Ihr Kind im Alltag gestärkt werden kann. Es ist großartig, dass es Einrichtungen wie Ihre gibt, die hinschauen, handeln und Kinder nachhaltig für den Umgang mit Konflikt- und Gewaltsituationen stärken wollen. Unser Dank gilt deshalb ausdrücklich der Einrichtung.

**BLEIB COOL** ist ein Konzept, das genau dort ansetzt: Wir wollen Kinder stärken, damit sie Konflikt- und Gewaltsituationen nachhaltig lösen können. Wir wollen langfristige Erfolge erreichen und arbeiten deshalb ganzheitlich: Mit den Kindern und Pädagog\*innen vor Ort und auch mit Ihnen, den Eltern. Um allen Eltern die Möglichkeit zu bieten, sich aktiv mit uns auszutauschen, bieten wir eine Elterninformationsveranstaltung an. Dazu erhalten Sie ein gesondertes Einladungsschreiben. In diesem Brief wollen wir Ihnen unser Konzept bereits vorstellen.

#### Das Konzept

„Selbstbehauptung ist die Kunst, seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren.“ – Daniel Duddek

Dieser Satz steht für **BLEIB COOL** wie kaum ein anderer. Unser Ziel ist es, Ihren Kindern zu Selbstsicherheit zu verhelfen und sie somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg zu stärken. Die Kinder lernen in den Trainings altersgerecht Selbstbehauptungstechniken und Kommunikationsmethoden kennen und üben deren Anwendung. Wir führen die Kurse so durch, dass die Kinder zudem fast nebenbei erfahren, wie sie sich selber mehr zutrauen können und wie sie Dinge meistern, welche ihnen im ersten Moment schwerfallen. Am Ende des Trainings wissen die Kinder: „Ich kann über mich hinauswachsen!“

#### Die Ziele

##### 1. Mehr Sicherheit im Alltag

Ihre Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten. Sie werden dadurch in Zukunft auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag und vor allem auch auf den weiteren Lebensweg Ihrer Kinder auswirken.

##### 2. Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden

Ihre Kinder werden lernen, respektvoller miteinander umzugehen. Dadurch werden Streitereien minimiert. Folglich ist und bleibt die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch.

##### 3. Mehr Zielstrebigkeit

In den Kursen lernen die Kinder, zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch diejenigen Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind (wie Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf). Damit stärken sie eine grundlegende Fähigkeit für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

##### 4. Mehr Klarheit für eine gesunde Zukunft

Ihre Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selbst erkennen können, was gut und gesund für sie ist. Sie können dadurch selbstbewusst Abstand von schädlichen Einflüssen nehmen. Je früher sie das lernen, desto einfacher fällt es ihnen, wenn sie älter werden.

#### Über unsere Trainings

In den Trainings lernen die Kinder anhand nach gespielter Alltagssituationen verschiedene Methoden zur Konfliktlösung kennen. Sie entwickeln Strategien, um diese Situationen selbstständig zu lösen. Sie lernen, auf ihr Bauchgefühl zu hören und Situationen realistisch einzuschätzen. Sie lernen auch, wie sie sich richtig Hilfe holen können, falls sie eine Situation nicht alleine lösen können. Darüber hinaus werden sie für viele Situationen gestärkt, die ihnen bisher schwerfielen. Die erlernten Methoden reichen weit über das Thema Streit und Mobbing hinaus und sind vielseitig anwendbar.

All unsere Kurse und Trainings vermitteln die folgenden Grundsätze. Je nach Kurslänge, Projektart, Alter und Gruppenzusammensetzung setzen wir andere Schwerpunkte und nutzen andere Übungen. Die Kinder und Jugendlichen lernen bei uns,

- mehr auf ihre eigenen Gefühle zu vertrauen, denn Gefühle zeigen ihnen, was gut oder möglicherweise schlecht für sie ist.
- zu erkennen, wie jemand fühlt, und mehr Empathie zu entwickeln.
- Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen.
- ihnen gesetzte Grenzen bewusster zu respektieren, da sie erleben, weshalb Menschen Grenzen setzen. Sie erlangen dadurch ein größeres Verständnis für die Meinungen oder Grenzen anderer Menschen.
- sich deutlich mit Worten zu wehren.
- ihre Wirkung auf andere zu erkennen und bei Bedarf zu verändern.
- gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns gern unter: [www.Bleib-Cool.net](http://www.Bleib-Cool.net)

Wir freuen uns auf das Training in der Einrichtung Ihres Kindes

**Thiele Sternberg Fuchs GbR**

Blankenburgerstr. 23  
13089 Berlin


USt. ID: DE343878467

**Konto:**


Berliner Sparkasse  
IDE62 1005 0000 0191 0246 27  
BELADEBEXX


**Kontakt:**

[www.bleib-cool.net](http://www.bleib-cool.net)  
[info@bleib-cool.net](mailto:info@bleib-cool.net)  
[willkommen@bleib-cool.net](mailto:willkommen@bleib-cool.net)  
Büro: 01577 361 4033  
Vertrieb: 0160 9666 2820

 [bleibcool\\_resilienzakademie](https://www.instagram.com/bleibcool_resilienzakademie)

 [BLEIB COOL Die Resilienz - Akademie](https://www.linkedin.com/company/bleib-cool-die-resilienz-akademie)

 [BLEIB COOL Die Resilienz - Akademie](https://www.facebook.com/bleibcool.resilienzakademie)

 [bleibcool](https://www.tiktok.com/@bleibcool)