

Löwenstark im Schulalltag

WWW.DIE- ELTERNSCHMIEDE.DE



NACH DEM KONZEPT VON
"STARK AUCH OHNE MUCKIS"



**Kinder stärken
Resilienztraining**

**3 x 90 Minuten Training für Kinder
1 x 60 Minuten Input für Eltern**

**Die wichtigsten Informationen vorab,
um die Vorfreude zu steigern!**

MEIN KLASSISCHES PROGRAMM :)

Für das Trainings ist eine weitere Aufsichtsperson wertvoll. Diese darf das Trainings genießen und hat keinen weiteren Arbeitsauftrag.
Das Training findet in einem vertrauten Raum, bevorzugt mit einem Sitzkreis statt und braucht keinerlei weitere Vorbereitung.

Zeitnah, nach den drei Trainingseinheiten, sollte ein Elternabend in der Einrichtung satt finden. Hierfür benötige ich einen Flipchartständer, falls vorhanden.

KURZ UND KNAPP ZUM INHALT:

TAG 1: "ICH BIN MUTIG" + UMGANG MIT BELEIDIGUNGEN

Ziel ist es, dass die Kinder ein positives Selbstbild entwickeln. Sie lernen, dass Beleidigungen nur Meinungen sind und nichts über ihren Wert und ihre Persönlichkeit aussagen! Die Kinder lernen, wie sie mutig wirken und verinnerlichen dieses positive Gefühl. Wir trainieren den Blickkontakt zu halten und die Körperhaltung bewusst zu verändern.
Außerdem lernen die Kinder für andere Kinder einzustehen.

TAG 2: GEFÜHLE AKZEPTIEREN + "GEGENSTÄNDE ZURÜCKFORDERN"

Ziel ist es, dass die Kinder ihre Gefühle annehmen und auf diese vertrauen. Gefühle sind ein Richtungskompass. Auch wenn alle Gefühle erlaubt sind, ist nicht jede Handlung, die daraus resultiert, erlaubt.
Außerdem lernen die Kinder, wie sie Gegenstände eigenständig und selbstwirksam zurückfordern, ohne dabei impulsiv oder unangemessen zu reagieren.

TAG 3: HILFE HOLEN, ABER RICHTIG!

Ziel ist es, dass die Kinder in der Lage sind, sich richtig Hilfe zu holen. Sie kennen den Unterschied zwischen "eigenverantwortlichem Handeln" und dem richtigen "Zeitpunkt für Hilfe". Die Kinder bekommen ein Gefühl dafür, wie sie Gefahren richtig einschätzen können und wie sie optimal reagieren.

*Am Ende des Trainings gibt es eine kleine "Abschlussprüfung" für die Kinder.
Jedes Kind wird darin getestet, wie es auf eine zufällige "provozierende" Aktion meinerseits reagiert.*

Wer die Prüfung besteht (in der Regel bestehen alle Kinder), bekommt eine Urkunde mit den wichtigsten Schlüsselsätzen aus dem Training.

**LIEBE LÖWENSTARK-FANS
UND INTERESSIERTE**



MEIN NAME IST JULIANA DOTZLER

und ich bin die Gründerin und das Herz der Elternschmiede in Weiden i.d.OPf.

Seit über 20 Jahren setze ich mich mit ganzem Herzen dafür ein, Kinder und Jugendliche zu stärken und Familien auf ihrem Weg zu begleiten.
Seit 2014 arbeite ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Menschen, die durch schwere Zeiten gehen, an ihre Grenzen kommen oder wieder zueinander finden möchten.

Mit der Gründung der Elternschmiede habe ich mir einen Raum geschaffen zu wirken.

Im Jahr 2023 habe ich mich zur Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ zertifizieren lassen.

Mein Löwenstark-Training stärkt wichtige Alltagskompetenzen wie Kommunikation, Grenzsetzung und Empathie und fördert ganz nebenbei die demokratische Bildung, denn wer lernt, für sich und andere einzustehen, lernt Verantwortung zu tragen, Respekt und echtes Miteinander.

Von diesem Training profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch Eltern, Lehrkräfte und Einrichtungen.

Neben dem Löwenstark-Training biete ich in der Elternschmiede auch Kurse, Workshops sowie Paar- und Familientherapie an.

Ich wünsche mir, dass Familien wieder Leichtigkeit und Verbundenheit spüren und freue mich auf jede Begegnung, die dazu beiträgt.

Juliana Dotzler

Zu den Kosten:

3x90 Minuten mit
C.a. 20 TN): 690 € je Klasse*

inkl. Elternabend

*ab 3 Gruppen gibt es einen
Gruppenrabatt.



WWW.DIE- ELTERNSCHMIEDE.DE

Weitere Angebote



Das Programm, das Wirkung zeigt.

Mediationsgespräche & Konfliktklärung

Externe Moderation bei sensiblen Themen z. B. zwischen Einrichtungsleitung und Angestellten oder Eltern, sowie zwischen Kolleginnen und Kollegen.

→ Ich Sorge für einen geschützten Rahmen, klare Kommunikation und wertschätzende Lösungen.

Dauer: 60–90 Minuten

Kosten: 120 € pro Sitzung

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Praxisnahes Training für Lehrkräfte, damit Gespräche mit schwierigen Eltern oder Schülerinnen und Schülern zukünftig leichter fallen. Mit Haltung, Sprache und Empathie zu mehr Klarheit und weniger Stress im Schulalltag.

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 390 €

Sexual- und Missbrauchsprävention

Woran erkenne ich als Lehrkraft oder Erzieherin Täterstrategien? Wie spreche ich mit Kindern altersgerecht über Grenzen? Wie kann ein Schutzkonzept aussehen?

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 390 €

Teamworkshop & Arbeitsmotivation

Teamtag oder Pädagogischer Tag zur Stärkung des Wir-Gefühls. Ressourcen aktivieren, Motivation fördern, Zusammenarbeit erneuern.

Dauer: 3,5 Stunden

Kosten: 1200 €

Mentale Gesundheit

Stressmanagement, Achtsamkeit, Selbstfürsorge – mit praktischen Übungen für den Schulalltag.

Dauer: 3,5 Stunden

Kosten: 990 €

“Weil wir alle einen Teil dazu beitragen, wie es unseren Kindern geht.”

Medienentzug – Elternabend mit Aha-Effekt

Wie viel ist zu viel? Ein ehrlicher Abend über Bildschirmzeiten, Ersatzstrategien und die emotionale Wirkung digitaler Reize.

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 390 €

Prüfungsangst überwinden (Kinder & Jugendliche)

Training in 3 x 90 Minuten für Schülerinnen und Schüler. Mit Körperübungen, mentalen Strategien und Kommunikationstraining. (Inkl. 60 Minuten Elterninput)

Kosten: 690 €

Umgang mit Trauer in einer Klasse

Wie kann ich Kinder begleiten, wenn ein Elternteil oder ein Mitschüler/ eine Mitschülerin verstirbt? Sensible Gesprächsführung und Rituale der Verarbeitung.

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 390 €



DIE ELTERNSCHMIEDE

von Juliana

WWW.DIE- ELTERNSCHMIEDE.DE

UNTERWEGS IN EINRICHTUNGEN

Einige dieser Angebote gibt es nur auf Anfrage und sind auf der Homepage nicht ersichtlich.



Meist gebucht!

**Mobbingprävention
“Löwenstark im Schulalltag”**



Gesundheit schützen



Gespräche fördern



Konflikte klären



Teams stärken

Juliana Dotzler

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Familien- und
Paartherapeutin,
Schulsozialpädagogin & Gründerin
der Elternschmiede
www.die-elternschmiede.de

