

# „Powerkids“ - Selbstsicherheits- und Selbstbehauptungskurse

für Jungen und Mädchen -  
jeweils separat -  
von 5 bis 12 Jahren

Kinder sollen selbstbewusst sein, eigenverantwortlich handeln und sich in Konfliktsituationen behaupten können. Sie sollen sich selbstsicher den Alltags- und Schulproblemen stellen und für ihre Meinung einstehen.

In diesem Kurs lernen die Kinder - **nach Mädchen und Jungen getrennt** - sich wirkungsvoll und sicher zu beschützen sowie ihre starken und schwachen Seiten wertzuschätzen. Zugleich lernen sie eigene Grenzüberschreitungen zu erkennen und mit sich und anderen fürsorglicher umzugehen. Zu allen Kursen werden auch begleitende Elterngespräche und -beratung angeboten.

**In dem Kurs werden die Kinder lernen:**

- selbstbewusst „Nein!“ zu sagen
- Vertrauen gegenüber ihren eigenen Bedürfnissen und Gefühlen zu entwickeln
- feste Verhaltensweisen in schwierigen Situationen einzuüben
- sich vor Gewalt schützen
- sich in kleinen und großen Not-situationen Hilfe zu holen und

- 
- diese auch anzunehmen
  - mit anderen fürsorglicher umzugehen
  - sich mit belastenden Problemen wie Erpressungen, Bedrohungen und Mobbing an Vertrauenspersonen zu wenden

**Der Elterninformationsabend findet am 12. Februar 2010 von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Familienbildungsstätte in Hadamar, Bernardusweg 6, statt.**

## Für Mädchen:

**Termine:** 02.03., 09.03., 16.03.  
und 23.03.2010

**Uhrzeit:** 15.30 - 16.45 Uhr

## Für Jungen:

**Termine:** 02.03., 09.03.,  
16.03. und 23.03.2010

**Uhrzeit:** 16.45 - 18.00  
Uhr

**Leitung:** Heide Klapper,  
Dipl.-Ing.

Psychologi-  
sche Beratung

**Kursort:** Kath. Famili-  
enbildungsstätte, Hadamar

**Anmeldung:**  
Vormittags von 8.30-12.00 Uhr

Tel.: 06433 887-75

Email: kath.fbs.limburg@bistum-  
limburg.de