

# Selbstbehauptungs - und Resilienztrainings mit Theaterpädagogin und Schauspielerin Verena Saake

Verena Saake ist Mutter von drei Kindern, Schauspielerin, tätig als Theaterpädagogin und seit Sommer 2021 ausgebildete Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für junge Menschen. Selbstbehauptung und Widerstandsfähigkeit können bei diesen Trainings spielerisch in nachgestellten Konfliktsituationen erprobt werden. Geeignet als Konflikttraining und Mobbing-Prävention für alle Altersgruppen vom Vorschulkind bis hin zu jungen Erwachsenen.

## Angebot für KITAS

Ein speziell für Vorschulkinder geeignetes Konflikttraining. Spielerisch werden Konfliktsituationen nachgestellt und deeskalierendes Verhalten erprobt.

Die Kinder erforschen: Wie kann ich es schaffen kleinere Konflikte selbstständig und friedlich zu lösen? Wie kann ich üble Konflikte vermeiden? Wie kann ich durch eine klare Sprache für meine Bedürfnisse und Ziele einstehen? Wie kann ich echte Gefahren erkennen und wie / wo mir entsprechende Hilfe holen?

**3 Termine à 1,5 Stunden**

## Angebot für GRUNDSCHULEN

Ein Konflikttraining, in dem spielerisch Selbstbehauptung und Widerstandsfähigkeit erprobt werden kann. Wir stellen verschiedene Arten von Konfliktsituationen nach (theaterpädagogischer Ansatz) und reflektieren, was wir tun können, um kleinere Konflikte selbstständig und friedlich zu klären, üble Konflikte zu vermeiden und wie wir unsere Sprache einsetzen können, um klare Botschaften zu senden. (Selbstwirksamkeit)

Wir wollen erforschen, welche Gefühle es gibt, und wie wir "gut" mit "schlechten" Gefühlen umgehen können und wir werden über Möglichkeiten sprechen, wie wir uns selber helfen können, wenn es uns schlecht geht und in welchen Fällen es besser ist sich Hilfe zu holen und wie/wo wir uns die richtige Hilfe holen können.

**2 Termine à 3 Stunden**

## Angebot für UNTERSTUFE

Ein Konflikttraining, in dem spielerisch Selbstbehauptung und Widerstandsfähigkeit erprobt werden kann. Wir stellen verschiedene Arten von Konfliktsituationen nach (theaterpädagogischer Ansatz) und reflektieren, was wir tun können, um kleinere Konflikte selbstständig und friedlich zu klären, üble Konflikte zu vermeiden und wie wir unsere Sprache einsetzen können, um klare Botschaften zu senden. (Selbstwirksamkeit)

Die Schüler sollen in einem weiteren Schritt eigenständig kleine Theaterszenen entwickeln, in denen Konflikte nachgestellt werden. Anhand dessen analysieren wir, welche Motivationen / Gefühle hinter dem veranschaulichten Verhalten steht und wir entwerfen Strategien, wie wir gut mit uns selbst (und unseren negativen Gefühlen) und unseren Stärken und Schwächen umgehen können (Selbstfürsorge).

**1 ganzer Schultag**

## Kurse für junge Erwachsene – Mittelstufe – Oberstufe:

Konflikttraining – Persönlichkeitstraining – selbstbewusstes Auftreten

Je nach den Themen der Klasse:

- + Teambildung: wie ist die Situation in der Klasse und wie können wir lösungsorientiert mit unseren Konflikten und respektvoll mit unseren Mitschülern umgehen? (Toleranz und Gemeinschaftstraining)
- + Positives Selbstbild: Stärken und Schwächen analysieren. Negative Gedankenkreisläufe erkennen und Strategien sammeln, wie wir mit Fokus auf unsere Stärken in Kraft kommen (Motivation)
- + Selbstbehauptung / Selbstbewusstsein: Training für Auftreten / Bewerben und freies Sprechen. Wie kann ich mit Nervosität und Unsicherheit beim „Auftreten“ (z.B. Bewerbungsgespräch) oder beim freien Sprechen (z.B. beim Reden vor einer Gruppe, Referate) umgehen? Praktische Übungen. Arbeit am positiven Selbstbild