

## **ONLINE – Aufbau-Workshop 11. März 2022**

**„So stark wie ein Bär schaff ich´s“ (Anton) –**

**Methoden und Übungen zur Stärkung von Resilienz und Selbstwirksamkeitserfahrung von Kindern und Jugendlichen**

**Ein Online- Auftag für alle, die bereits einen **ich schaff's** Workshop absolviert haben.**

So wie es im Titel des Seminars der kleine Anton für sich in einem **ich schaff's**-Prozess formuliert hat, so hätte es auch seinerzeit Albert Bandura in seinem Konzept zur Selbstwirksamkeit formulieren können.

Möglichkeitsräume und Gelegenheiten für Erfahrungen, mit denen sich Kinder und Jugendliche als stark und wirksam erleben können, sind Eckpfeiler eines gesunden Aufwachsens und der gelingenden Entwicklung zu einer resilienten Persönlichkeit.

Gerade in diesen Zeiten braucht es umso mehr Aktivitäten, um Kindern und Jugendlichen solche Räume zu eröffnen damit sie für sich (neue) Wege entdecken können und sich als wertvoll und selbstwirksam erleben.

Neben Impulsen aus der Stärkenarbeit, der Resilienzforschung und der positiven Pädagogik werden in diesem Praxisworkshop verschiedene Übungen und Methoden vorgestellt, die sich in der Praxis als **ich schaff's**-Coach zur stärkenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einsetzen lassen.

Ergänzt wird der Workshop durch Praxisaustausch der Teilnehmenden, in dem Fragen rund um die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Resilienz zur Sprache kommen können.

### **Inhalte des Workshops:**

- Kennenlernen von Konzepten und Modellen zu Resilienz, Salutogenese und Selbstwirksamkeit in verschiedenen Lebensaltern von Kindern und Jugendlichen
  - Anregungen zum Stärken von Kompetenzen und Ressourcen auf den 4 Ebenen der Selbstwirksamkeit
  - Übungen, Tools und Methoden zur Anregung und zum Ausprobieren
  - Praxisaustausch zu eigenen Erfahrungen und Fragen
-



### **Zielgruppe:**

**Achtung:** Teilnahme nur für Personen möglich, die bereits einen **ich schaff's** - Workshop absolviert haben! Eine Zertifizierung zum **ich schaff's** Coach ist nicht nötig.

### **Termine & Kurszeiten:**

11.03.2022, online auf Zoom

09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

### **Referentin:**

Simone Liedtke, Dipl. Päd., systemischer Coach und Lehrcoach (SG), **ich schaff's** Trainerin

### **Seminarort:**

**ich schaff's** Institut Online

### **Kosten:**

175 €