

Selbstbehauptungstraining STUPS

STUPS dient

- ▶ als Einstieg in die Gewalt-Prävention
- ▶ als Schutz vor Belästigungen
- ▶ mit Stress und Ängsten umzugehen
- ▶ eigene Stärken zu erfahren

Stups auf einen Blick:

- ▶ für alle Kinder der Klassen 5
- ▶ jeweils ca. 8 Doppelstunden
- ▶ getrennt nach Mädchen und Jungen
- ▶ in kleinen Gruppen
- ▶ keine Noten und Klassenarbeiten

Wir machen dort:

- ▶ Aufwärmspiele und Atemübungen
- ▶ Übungen und Verhaltensregeln für kritische Situationen
- ▶ Rollenspiele und Übungen zur Körpersprache
- ▶ Verhaltenstraining & Selbstbehauptung

Stups heißt:

Stark sein
NEIN sagen lernen
Vertrauen gewinnen
Selbstsicherheit bekommen
Spaß haben



Bis bald in STUPS!