



Lebenskompetenz für junge Menschen

KURSBESCHREIBUNG ANKOMMEN UND STÄRKEN ENTDECKEN

(KOMPAKTKURS 1. KLASSE)

Zeitpunkt: Anfang 2. Schulhalbjahr

Rahmen:

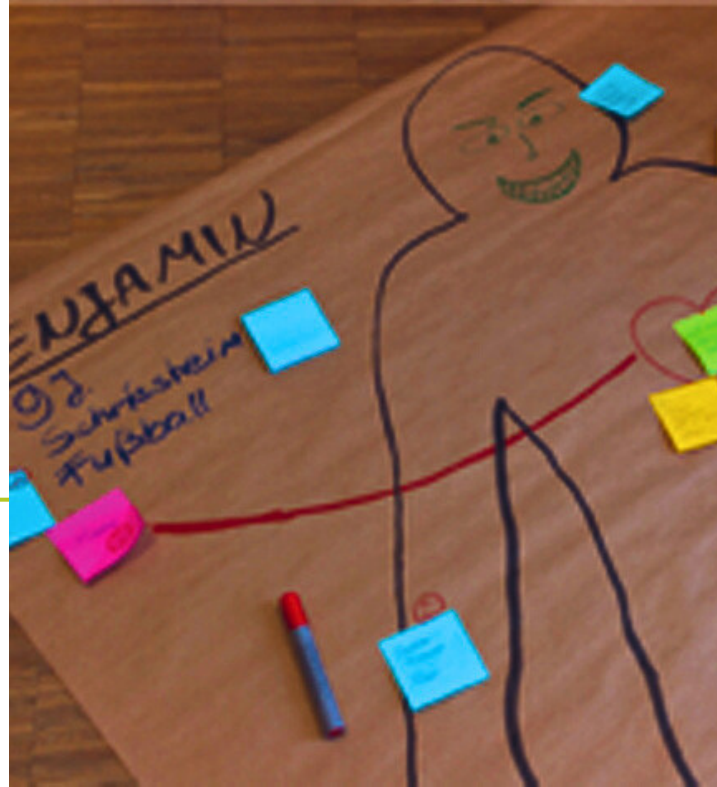
- 3 Kurseinheiten á 90 Minuten
- wöchentlicher Rhythmus

Förderschwerpunkte:

- Selbstbewusstsein stärken
- positives Selbstbild & Selbstakzeptanz aufbauen
- Selbstwirksamkeit, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördern

Besondere Methoden:

- Körperumrisse auf Brownpaper zeichnen
- Meine Ziele und Wünsche
- Brillenmetapher: Du hast die Wahl



Der Übergang in die Grundschule ist für Kinder ein bedeutender Schritt, der eine Anpassung an neue Routinen und Umgebungen erfordert. In unserem speziell für Erstklässler entwickelten Kompaktkurs legen wir den Fokus darauf, den Kindern zu helfen, sich in dieser neuen Phase ihres Lebens zurechtzufinden und sich wohlfühlen.

Wir verstehen, dass der Wechsel von bekannten zu neuen Strukturen, das frühe Aufstehen, längere Phasen des Zuhörens und Stillsitzens sowie die Einführung von Hausaufgaben eine Herausforderung darstellen können. Diese Veränderungen können Unsicherheit und emotionale Belastungen mit sich bringen.

Unser Ansatz konzentriert sich darauf, die Kinder dabei zu unterstützen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und wichtige Bezugspersonen in ihrer Umgebung zu identifizieren. Wir begleiten die Kinder beim Aufbau eines positiven Selbstbildes und bei der Stärkung ihres Selbstbewusstseins.

Durch spielerische Aktivitäten und Gruppenarbeiten fördern wir nicht nur das soziale Miteinander, sondern helfen den Kindern auch dabei, neue Freundschaften zu schließen.

Termin	Thema	Ziele
1	Ich und mein Umfeld	Leitfrage: „Was brauche ich, damit es mir gut geht?“ <ul style="list-style-type: none">• Erkennen wer ich bin und was mich ausmacht.• Identifizieren von Menschen in meinem Umfeld, die mich fördern und stärken
2	Meine Klasse und ich	Leitfrage: „Was macht uns als Klasse stark?“ <ul style="list-style-type: none">• Klassengemeinschaft stärken• Wirgefühl erzeugen
3	Das macht mich einzigartig	Leitfrage: „Was macht mich einzigartig und stark?“ <ul style="list-style-type: none">• Selbstwirksamkeitserfahrung sammeln• Lernen Gefühle auszudrücken, aber niemanden damit dominieren