

# Starke Kinder.

## Resilienz fördern - Selbstvertrauen stärken! Ein Elternabend. \* auch online möglich.

Wir alle wünschen uns fröhliche, selbstbewusste Kinder, die unbeschwert aufwachsen.

Jedoch gibt es auch immer wieder Situationen, in denen Kinder innere Stärke brauchen um Herausforderungen, Enttäuschungen oder Verletzungen besser meistern zu können. Wie können wir Kinder unterstützen, diese schwierige Zeit besser zu bewältigen?

Mit dieser Frage beschäftigt sich die Resilienzforschung. An diesem Elternabend bekommen Sie einen Einblick in das Thema Gefühle und wie Kinder und Eltern besser damit umgehen können. Es werden zentrale Begriffe erklärt, ein kurzer Einblick in die Resilienzforschung gegeben und Schutzfaktoren vorgestellt, die Kinder stark machen.

Im Anschluss erhalten die Eltern praktische Anregungen und lebensnahe Tipps, wie sie ihrer Kinder bei der Entwicklung zu einer widerstandsfähigen, selbstbewussten Persönlichkeit begleiten und fördern können. Natürlich bietet der Elternabend auch genügend Raum für individuelle Fragen und einen gemeinsamen Austausch.



**Anke Frielinghaus**

Dipl. Sozialpädagogin  
Gewaltpräventionstrainerin  
Resilienztrainerin

0171 1188321

anke.frielinghaus@nur-mut-koeln.de  
www.nur-mut-koeln.de

**NUR MUT!**

PRÄVENTION · KURSE · COACHING