

Starke
Sternenfänger

SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAINING FÜR KITAS

Starke Kinder. Starke Gemeinschaft.

In meinen Trainings lernen die Vorschulkinder, wie sie mit den Herausforderungen der heutigen Zeit **gelassen und eigenverantwortlich** umgehen, um gemeinsam ihr „bestes Ich“ zu entwickeln – auch als Gruppe.

Ein praktischer Baustein für Ihr Kinderschutzkonzept

Das lernen die Kinder

VORSCHULKINDER

Ich bin stark

- **Konflikte meistern:** die häufigsten Situationen sicher lösen
  - Wie gehe ich mit Beleidigungen & Provokationen um?
  - Wie reagiere ich, wenn mich jemand festhält oder mir Sachen wegnimmt?
  - Wie verhalte ich mich, wenn mir jemand Gewalt androht?
- **Grenzen setzen:** Ich sage Stopp – mein Körper ist mein Königreich
- **Gefühle erkennen:** Wie höre ich auf meine Gefühle?
- **Mut:** Wie werde und wirke ich selbstsicher und mutig?
- **Ausdauer:** Wie schaffe ich es, mein Ziel eigenständig zu erreichen?
- **Gemeinschaft:** Wie halten wir als Gruppe zusammen?
- **Resilienz:** stärker durch Ziele, Werte & Dankbarkeit
- **Das Gute:** Wie hole ich mir das Gute in mein Leben?

RAHMEN

So läuft es

- **Für wen:** Vorschulkinder im Kindergarten, gemeinsam mit der Erzieherin bzw. dem Erzieher
- **Gruppengröße:** max. 12 Kinder pro Gruppe
- **Dauer:** 4 × 60 oder 2 × 120 Minuten pro Gruppe, individuell auf Kita und Kinder abgestimmt
- **Methoden:** Rollenspiele, Geschichten, Bewegung, Spiel und kleine Meditationen
- **Mit den Eltern:** Ein Elternabend sorgt dafür, dass das Gelernte zu Hause weiterwirkt

IHR GEWINN ALS KITA

- Mehr Respekt und ein friedlicheres Miteinander im Kita-Alltag
- Zeit- und Energieersparnis für das Team
- Neue Impulse: die Kinder in einer anderen Situation erleben
- Eine klare Elternansprache, damit alle an einem Strang ziehen
- Spaß mit sicherheitsrelevantem Mehrwert

Auszug aus den Trainingsinhalten – ich stimme die Schwerpunkte individuell auf jede Gruppe ab.

Corinne Albers | Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin | starke-sternenfaenger.com | +49 1525 3866802
corinne@starke-sternenfaenger.com | Instagram: starke.sternenfaenger | LinkedIn: Corinne Albers

Starke Sternenfänger

KITAS · KITAJAHR 2026/27

Ablauf & Angebote

So läuft das Training ab

1 Vorgespräch
Kurze Abstimmung mit dem Kita-Team

2 Training
4 × 60 oder 2 × 120 Min. pro Gruppe, eine Fachkraft ist dabei

3 Elternabend
Eltern stärken das Gelernte zu Hause – für eine nachhaltige Wirkung

4 Kita-Team
Optional: Fortbildung zum Umgang mit Mobbing

Angebote pro Gruppe

Training	Training + Online-Elternabend	Training + Elternabend vor Ort
4 × 60 oder 2 × 120 Min.	Elternabend ca. 60 Min. + Fragerunde	in Ihrer Einrichtung

Preise und ein individuelles Angebot erhalten Sie gern auf Anfrage – per E-Mail oder Telefon.

Elternabend – für nachhaltigen Erfolg

Damit das Training nachhaltig wirkt. Zum Beispiel:

- Wie kann ich mein Kind für die Konflikte und Herausforderungen des Lebens stärken?
- Wie biete ich einen sicheren Hafen für mein Kind?
- Wie kann ich unnötige Konflikte zu Hause vermeiden?
- Wie begleite ich mein Kind zu einer starken Persönlichkeit?

Online oder vor Ort

Pädagogenfortbildung

Für das Kita-Team: „Einheitlicher Umgang mit Mobbing und Konfliktsituationen“

- Innere Haltung & Selbstbewusstsein
- Kommunikation meistern
- Umgang mit Druck & Stress
- Einheitlicher Umgang mit Mobbing & Konflikten (Übungen)

Auf Anfrage

Techniken & Tools

Rollenspiele · Storytelling & Metaphernarbeit · Bewegung · Spiel · Meditation · Suggestopädie · Affirmation & Suggestion · Spaß, Freude & Lachen



Über mich – Corinne Albers

Zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Meine Ausbildung habe ich bei einem der führenden Anbieter von „Soziale Kompetenz“- und „Anti-Mobbing“-Trainings absolviert: **Stark auch ohne Muckis** (TÜV Nord zertifiziert). Ich arbeite mit Kindern an Kitas und Grundschulen im Rhein-Main-Gebiet.

Ich stelle das Training gern in 15 Minuten in Ihrem Kita-Team oder im Elternbeirat vor.

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir – ich freue mich auf Ihre Kita!

Corinne Albers | Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin | starke-sternenfaenger.com | +49 1525 3866802
corinne@starke-sternenfaenger.com | Instagram: starke.sternenfaenger | LinkedIn: Corinne Albers