

Workshop  
Termin  
nach Vereinbarung  
☎ 0221 925843-0

## **Stark wie ein Felsen, flexibel und widerstandsfähig wie ein Flummi**

So baust du deine Resilienz!

**Manchmal läuft nicht alles rund – Stress, Ärger  
oder Enttäuschung gehören dazu.**

In diesem Workshop entdecken Kinder, wie sie mit schwierigen Situationen besser umgehen und ihre innere Stärke festigen können.

**Was im Workshop passiert (ca. 2,5 Stunden):**

Wir lernen uns kennen und sprechen über Gefühle.

**Wir finden heraus**, was uns stresst – und was uns hilft, ruhig zu bleiben - auch um uns selbst zu helfen.

**Wir üben** einfache Techniken wie Atmung, positive Gedanken und kleine Mutmacher.

## Workshop In Eurer Schule

☎ 0221 925843-0

### Was Kinder lernen:

- Gefühle verstehen und benennen.
- Mit Stress und Rückschlägen besser umgehen.
- Selbstvertrauen aufbauen – Schritt für Schritt stärker werden.

### Warum Resilienz wichtig ist:

Resilienz bedeutet, trotz Schwierigkeiten weiterzumachen – wie ein Muskel, den man trainieren kann.

Kinder mit Resilienz können Ängste, Ärger oder Traurigkeit besser bewältigen.

Kostenfrei

Termine  
nach  
Vereinbarung

#### Ronald Fonseca

Diplom-Sozialarbeiter  
Systemischer Therapeut

#### Hanan Salem

Heilpädagogin  
Systemische Therapeutin

Immer gut für Sie erreichbar:

**Internationale Familienberatung**

Mittelstraße 52 - 54  
50672 Köln

☎ 0221 925843-0

[ifb.koeln@caritas-koeln.de](mailto:ifb.koeln@caritas-koeln.de)



für köln