

Resilienz

Selbstbehauptung
Mobbingprävention
& Lebenskompetenz



ANGEBOT
für Schulklassen

Training für Kinder und Jugendliche nach
dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

THEMEN des TRAININGS

🕒 3x90 Min. Training pro Klasse
👥 für 1.-13. Jahrgangsstufe

Wirkung von
Körpersprache
und Blickkontakt

Eigenverantwortung
und Selbstwirksamkeit

Empathie
als Heilmittel

Lotus-Effekt:
verletzende Worte
abperlen lassen

Fokus auf
Lösungsorientierung

Emotionsregulierung
und sich neuen
Situationen anpassen

Einsatz von Stimme
und klaren Worten

Musterunterbrechung
zur Deeskalation

Gefährliche Situationen
frühzeitig verlassen und
sich richtig Hilfe holen

INHALTE des TRAININGS

- ⇒ Umgang mit **Beleidigung, Provokationen, Wegnehmen, Festhalten, Bedrohen**
- ⇒ Schwerpunkt auf **frühzeitige Deeskalation**, damit Konflikte sich nicht ausweiten
- ⇒ Konflikte entschärfen und zugleich friedlich die eigenen **Ziele durchsetzen**
- ⇒ Unterscheiden, was man alleine schafft und wann man **Hilfe** braucht

METHODEN des TRAININGS

- ⇒ jahrelang erprobte Konzepte
- ⇒ Schauspiele, Rollenspiele, Übungen, Storytelling, ...
- ⇒ Spaß & aktive Beteiligung der Kinder
- ⇒ Empathie, Perspektivwechsel, Beobachten und Reflektieren

Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

- ⇒ Resilienz- & Selbstbehauptungs-trainerin, Spezialistin für Lebenskompetenz (nach Stark auch ohne Muckis)
- ⇒ Körpersprache (nach Samy Molcho)
- ⇒ M.A. Pädagogin



🏠 www.Liebe-ist-staerker.de

📍 Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg

☎ + 49 - 162 - 409 62 64

✉ Denise.Jacobs@gmx.de

BRONZE-Paket

👍 Perfekte Basis

SILBER-Paket

#1 Bestseller

GOLD-Paket

🏆 High Level

3x90 Min. Training
pro Klasse



Urkunde
für jedes Kind



Elterninfo
als Video



90 Min. Eltern-
training/Klasse



599€/Klasse
0,40€/km
Hin- & Rückfahrt

649€/Klasse
0,40€/km
Hin- & Rückfahrt

949€/Klasse
0,40€/km
Hin- & Rückfahrt

Angebote gültig für Schuljahr 2024/25

Herzensbildung

Mobbingprävention durch
Empathie & Selbstwirksamkeit

Basistraining für alle Klassen
an einer Schule



ANGEBOT
für die gesamte Schule

Die INHALTE

In dem Basistraining werden folgende Inhalte vermittelt:

- ⇒ Empathie als Heilmittel: Warum ärgern Menschen andere?
- ⇒ 3 Strategien zum Umgang mit **Beleidigungen** und **Provokationen**
- ⇒ Musterunterbrecher setzen zur **Deeskalation**
- ⇒ Fokus auf **Lösungsorientierung** und **Selbstwirksamkeit**



Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

- ⇒ Resilienz- & Selbstbehauptungs-trainerin, Spezialistin für Lebenskompetenz (nach Stark auch ohne Muckis)
- ⇒ Körpersprache (nach Samy Molcho)
- ⇒ M.A. Pädagogin



www.Liebe-ist-staerker.de

Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg

+ 49 - 162 - 409 62 64

@ Denise.Jacobs@gmx.de

- 🕒 1x45 Min. Training pro Klasse
- 👥 für alle Jahrgangsstufen in einer Projektwoche/5Tage (nur buchbar für gesamte Schule)
- 💰 100€/Klasse
0,40€/km Fahrtkosten

EXTRAS dazu buchbar

- 🕒 2x90 Min. Resilienztraining/Klasse
 - Wiederholung & Vertiefung der Herzensbildung
 - Umgang mit 3 weiteren Konfliktarten:
Wegnehmen, Festhalten & Bedrohen
- 👥 für einzelne Klassen oder Jahrgangsstufen dazu buchbar
- 💰 400€/Klasse
0,40€/km Fahrtkosten

- 👥 Lehrer-Video mit Tipps zum Umgang mit Mobbing & Konflikten (~10 Min. *)
- 💰 100 € Pauschale

- 👥 Elterninfo-Video zu den Inhalten aus dem Training zur Herzensbildung (~20Min. *)
- 💰 500€ Pauschale

Die METHODEN



- ⇒ Storytelling
- ⇒ Schauspiel & Rollenspiele
- ⇒ Reflexion

Angebote gültig für Schuljahr 2024/25

(*) Die Minuten-Angaben sind ungefähr berechnet und können leicht abweichen, da das Video erst bei Auftragserteilung erstellt wird

Modul 1: Resilienztraining für Lehrer

für mehr Sicherheit
bei Konflikten
zwischen Lehrern
und Schülern/Eltern
Nach Stark auch ohne Muckis

ANGEBOT
für Lehrer

- 🕒 5h Fortbildung
- 👥 für 10-30 LehrerInnen/
SozialpädagogInnen/
SchulpsychologInnen
- 💰 1200€ Basispreis für 10 Pers.
80€ jede weitere Pers.
0,40€/km Hin- & Rückfahrt

🎯 Die INHALTE

Wirkung von
Körpersprache
und Blickkontakt

Umgang mit Beleidigung,
Provokation, Wegnehmen,
Festhalten und Bedrohen

Empathie
als Heilmittel

Lotus-Effekt: verletzende
Worte abperlen lassen

Eigenverantwortung,
Selbstwirksamkeit und
Lösungsorientierung

Emotionsregulierung
und sich neuen
Situationen anpassen

Einsatz von Stimme und
klaren Worten

Musterunterbrechung zur
frühzeitigen Deeskalation

Konflikte entschärfen &
zugleich friedlich eigene
Ziele durchsetzen

👤 Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

➡ Resilienz- & Selbstbehauptungs-
trainerin, Spezialistin für
Lebenskompetenz (nach
Stark auch ohne Muckis)

➡ Körpersprache (nach
Samy Molcho)

➡ M.A. Pädagogin



🏠 www.Liebe-ist-staerker.de

📍 Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg

📞 + 49 - 162 - 409 62 64

@ Denise.Jacobs@gmx.de

Modul 2: Werkzeugkasten

für einen sicheren Umgang
mit Konflikten & Mobbing:
Mehr Sicherheit für Lehrer
bei Konflikten unter Schülern

ANGEBOT
für Lehrer

- 🕒 8h Fortbildung
- 👥 für 10-30 LehrerInnen/
SozialpädagogInnen/
SchulpsychologInnen
- 💰 1600€ Basispreis für 10 Pers.
100€ jede weitere Pers.
0,40€/km Hin- & Rückfahrt

🎯 Die INHALTE

Häufige Konflikte in der
Schule identifizieren

Die Ursache von Stress
und Konflikten verstehen

Hinderliche
Glaubenssätze aufdecken
und hinterfragen

Zwischen Beobachtung
und Bewertung
unterscheiden

Verbindung aufbauen
und eine Atmosphäre der
Offenheit schaffen

Den Zusammenhang von
Gedanken, Gefühlen und
Verhalten verstehen

Möglichkeiten zur
Emotionsregulierung
verstehen

Einfluss- und
Machtbereiche erkennen
und nutzen

Konfliktbegleitung in
Rollenspielen üben

KOMBI-PAKET Modul 1+2

Modul 1:

1200€ Basispreis für 10 Pers.
80€ jede weitere Pers.

Modul 2:

1600€ Basispreis für 10 Pers.
100€ jede weitere Pers.

Modul 1+2:

2600€

80€ jeder weitere TN
0,40€/km Hin- & Rückfahrt

Die Module sind getrennt buchbar.
Sie sparen 200€ bei Buchung beider Module
sowie 20€/TN ab dem 11. Teilnehmer.

Alle Angebote gültig für Schuljahr 2024/25

Resilienz

Selbstbehauptung Mobbingprävention & Lebenskompetenz



ANGEBOT
für Kita-Kinder

Training für Vorschulkinder nach
dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

THEMEN des TRAININGS

Wirkung von
Körpersprache
und Blickkontakt

Eigenverantwortung
und Selbstwirksamkeit

Empathie
als Heilmittel

Lotus-Effekt:
verletzende Worte
abperlen lassen

Fokus auf
Lösungsorientierung

Emotionsregulierung
und sich neuen
Situationen anpassen

Einsatz von Stimme
und klaren Worten

Musterunterbrechung
zur Deeskalation

Gefährliche Situationen
frühzeitig verlassen und
sich richtig Hilfe holen

METHODEN des TRAININGS

- ⇒ jahrelang erprobte Konzepte
- ⇒ Schauspiele, Rollenspiele, Übungen, Storytelling, ...
- ⇒ Spaß & aktive Beteiligung der Kinder
- ⇒ Empathie, Perspektivwechsel, Beobachten und Reflektieren

INHALTE des TRAININGS

- ⇒ Umgang mit **Beleidigung, Provokationen, Wegnehmen, Festhalten, Bedrohen**
- ⇒ Schwerpunkt auf **frühzeitige Deeskalation**, damit Konflikte sich nicht ausweiten
- ⇒ Konflikte entschärfen und zugleich friedlich die eigenen **Ziele durchsetzen**
- ⇒ Unterscheiden, was man alleine schafft und wann man **Hilfe** braucht

Angebote gültig für Kindergartenjahr 2024/25

Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

- ⇒ Resilienz- & Selbstbehauptungs-
trainerin, Spezialistin für
Lebenskompetenz (nach
Stark auch ohne Muckis)
- ⇒ Körpersprache (nach
Samy Molcho)
- ⇒ M.A. Pädagogin



www.Liebe-ist-staerker.de

Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg

+ 49 - 162 - 409 62 64

@ Denise.Jacobs@gmx.de

🕒 4x60 Min. Training pro Gruppe

👤 für Vorschulkinder
(8-15 Kinder/Gruppe)
Eine Betreuerin sollte dabei sein.

💶 65€/Kind

Modul 1: Resilienztraining für Erzieher

für mehr Sicherheit
bei Konflikten
zwischen Erzieher
und Kindern/Eltern
Nach Stark auch ohne Muckis

ANGEBOT
für Erzieher

- 🕒 5h Fortbildung
- 👥 für 10-30 Erzieher/
Kinderpfleger/Betreuer
- 1200€ Basispreis für 10 Pers.
80€ jede weitere Pers.
0,40€/km Hin- & Rückfahrt

🎯 Die INHALTE

Wirkung von
Körpersprache
und Blickkontakt

Umgang mit Beleidigung,
Provokation, Wegnehmen,
Festhalten und Bedrohen

Empathie
als Heilmittel

Lotus-Effekt: verletzende
Worte abperlen lassen

Eigenverantwortung,
Selbstwirksamkeit und
Lösungsorientierung

Emotionsregulierung
und sich neuen
Situationen anpassen

Einsatz von Stimme und
klaren Worten

Musterunterbrechung zur
frühzeitigen Deeskalation

Konflikte entschärfen &
zugleich friedlich eigene
Ziele durchsetzen

👤 Die TRAINERIN

DENISE JACOBS

➡ Resilienz- & Selbstbehauptungs-
trainerin, Spezialistin für
Lebenskompetenz (nach
Stark auch ohne Muckis)

➡ Körpersprache (nach
Samy Molcho)

➡ M.A. Pädagogin



🏠 www.Liebe-ist-staerker.de

📍 Harlander Steig 4a
93339 Riedenburg

☎ + 49 - 162 - 409 62 64

@ Denise.Jacobs@gmx.de

Modul 2: Werkzeugkasten

für einen sicheren Umgang
mit Konflikten & Mobbing:
Mehr Sicherheit für Erzieher
bei Konflikten unter Kindern

ANGEBOT
für Erzieher

- 🕒 8h Fortbildung
- 👥 für 10-30 Erzieher/
Kinderpfleger/Betreuer
- 1600€ Basispreis für 10 Pers.
100€ jede weitere Pers.
0,40€/km Hin- & Rückfahrt

🎯 Die INHALTE

Häufige Konflikte in der
Kita identifizieren

Die Ursache von Stress
und Konflikten verstehen

Hinderliche
Glaubenssätze aufdecken
und hinterfragen

Zwischen Beobachtung
und Bewertung
unterscheiden

Verbindung aufbauen
und eine Atmosphäre der
Offenheit schaffen

Den Zusammenhang von
Gedanken, Gefühlen und
Verhalten verstehen

Möglichkeiten zur
Emotionsregulierung
verstehen

Einfluss- und
Machtbereiche erkennen
und nutzen

Konfliktbegleitung in
Rollenspielen üben

KOMBI-PAKET Modul 1+2



Alle Angebote gültig für Kindergartenjahr 2024/25

Modul 1:

1200€ Basispreis für 10 Pers.
80€ jede weitere Pers.

Modul 2:

1600€ Basispreis für 10 Pers.
100€ jede weitere Pers.

Modul 1+2:

2600€
80€ jeder weitere TN
0,40€/km Hin- & Rückfahrt

Die Module sind getrennt buchbar.
Sie sparen 200€ bei Buchung beider Module
sowie 20€/TN ab dem 11. Teilnehmer.