



## **Tiger-Training**

### **Das psychosoziale Kompetenztraining für scheue, unsichere und ängstliche Kinder**

**Das spannende Trainingsprogramm für clevere und mutige Kinder, die den „selbstbewussten Tiger“ in sich wecken und stark werden möchten. Und das auch noch Spass macht!**

**Geleitetes Gruppentraining für Vorschul- und Schulkinder inklusive begleitendes Elterntaining**

Das Gruppentraining ist konzipiert für eine Gruppe von ca. 4 – 10 Kinder

**Fokus:** Vorschul- und Schulkinder (5 – 12 Jahre)

Das Training versteht sich als ein Übungsprogramm, das **allen Kindern** zugutekommen kann, im speziellen aber **Kindern, die scheu, unsicher und ängstlich sind und sich selbst wenig zutrauen.**

Im Rahmen des dazugehörigen **Elterntrainings** werden Ihnen als Eltern Hilfen für den Alltag vorgestellt, um den Lern- und Entwicklungsprozess Ihrer Kinder erfolgreich und nachhaltig zu unterstützen.

Ihre Kinder trainieren an **4 Vor- oder Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 2 Stunden**; zusätzlich findet **1 Elterntaining** statt à ca. 90 Minuten.

Interessierte **Lehrpersonen** sind am **Elterntaining herzlich willkommen.**



**Preis:** Pro Kind (inkl. Trainingsunterlagen): 890.- Fr

**Ort:** Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Dorfstrasse 4, 8630 Rütli

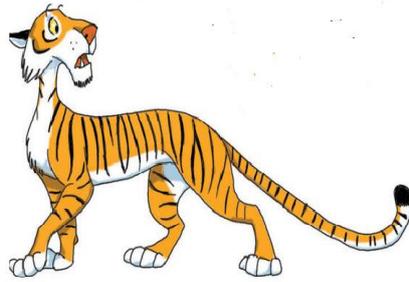
**Übrigens:** Dieses Training biete ich selbstverständlich auch als Einzeltraining an. Durch den modularen Aufbau der Trainingseinheiten kann im Einzeltraining ganz spezifisch auf die Bedürfnisse Ihres Kindes und Ihnen als Eltern eingegangen werden.

**Für mehr Informationen zum Training, den Terminen, und dem konkreten Vorgehen, stehe ich Ihnen jederzeit gerne telefonisch oder für eine persönliche Vorbesprechung zur Verfügung.**



Psychologische und Psychotherapeutische Praxis  
Dorfstrasse 4, 8630 Rütli ZH

Lic. phil. Antonia Meier, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 266 14 65  
Web: [www.antoniameyer.ch](http://www.antoniameyer.ch)  
Mail: [beratung@antoniameyer.ch](mailto:beratung@antoniameyer.ch)



## ***Für welche Kinder ist das Tiger-Training?***

Es gibt Kinder, welche wenig Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Mut haben. Sie sind sich „ihres Wertes“ nicht sicher, trauen sich wenig zu, sind ängstlich, scheu, unsicher und zurückhaltend -im Alltag, im sozialen Kontakt, aber auch im schulischen Umfeld und im Klassenverband. Sie meinen in Bezug auf ihre Leistungen nicht zu genügen, oder in einer Kindergruppe nicht bestehen zu können.

Selbstunsicherheit ist oft mit Misserfolgserwartungen und Selbstabwertung („Ich kann das eh nicht“, „Ich schaffe das nicht“ etc.) verknüpft. Mit sich selbst sind diese Kinder oft sehr kritisch und haben hohe Ansprüche an sich. Mangelnde Selbstsicherheit ist bei den meisten Kindern gepaart mit einer grossen Verunsicherung und vielen Ängsten.

Gruppenaktivitäten werden häufig als „bedrohlich“ erlebt; das Kind reagiert mit Vermeidungsverhalten, sozialem Rückzug, isoliert sich, oder aber reagiert mit Hemmung, Rotwerden oder Stottern. Manches Kind reagiert - um die Angst abzuwehren – auch aggressiv. Unsichere Kinder erleben Unterstützungsangebote weniger als Ansporn etwas aktiv verändern zu können, sondern häufig als „Angriff auf ihr gesamtes Selbst“; sie stellen sich dann als ganzen Menschen in Frage.



## ***Der „Tiger“ wird geweckt!***

Die Trainingskinder können in diesem sicheren Rahmen soziale Erfahrungen machen und an Selbstsicherheit gewinnen. Sie erleben im spielerischen Austausch, dass sie sich in der Gruppe zeigen können, etwas bewirken und bewegen und sich trotzdem selber treu bleiben können.

Sie erleben, dass sie mit ihrer Unsicherheit nicht alleine sind, dass sie ganz viele gute starke Seiten haben. Mit den Kindern wird geübt und trainiert, dass sie so wie sie sind, sich mutig und aktiv den für sie schwierigen Situationen im Alltag, der Peergruppe oder im schulischen Alltag stellen können, ohne von Angst überflutet zu werden. Dass sie somit nicht mehr passiv Situationen auf sich zukommen lassen (gar das Gefühl haben „ausgeliefert zu sein“), sondern aktiv Handelnde werden.

Im spielerischen Umgang mit dieser Thematik werden den Kindern neue Wege und Lösungsansätze aufgezeigt, um mutiger und selbstbewusster durch das Leben zu gehen. Und Kinder lernen von Kindern.



Psychologische und Psychotherapeutische Praxis  
Dorfstrasse 4, 8630 Rüti ZH

Lic. phil. Antonia Meier, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 266 14 65  
Web: [www.antoniameyer.ch](http://www.antoniameyer.ch)  
Mail: [beratung@antoniameyer.ch](mailto:beratung@antoniameyer.ch)



## **Aufbau des Tiger -Training**

4 Trainingseinheiten à je zwei Stunden mit folgenden **Themenschwerpunkten**:

1. Was heisst hier „stark“? Stark werden und Stark sei
2. Die eigenen Stärken kennen lernen. Selbstbewusstsein entwickeln
3. An Stärke gewinnen - Stärke zeigen
4. Gemeinsam stark



## **Ziele des Tiger -Training**

- Wissen um die Begriffe Stärke, Mut, Durchsetzungsvermögen und Kompromissfähigkeit, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft
- realistisches Wissen über individuelle Stärken und Schwächen
- Kennen lernen und Artikulieren der eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Wünsche
- Realisieren eigener Ansprüche und sich trauen, diese zu äussern und angemessen für diese einstehen
- Ohne Ängste selbst aktiv werden können in einer Gruppe, im Klassenverband
- Sich in einer Peergruppe, in der Schule sozial angemessen behaupten können

***Das Tiger -Training hat zum Ziel, bedeutsame erste Schritte in die Wege zu leiten, sodass ihre Kinder stark und selbstbewusst werden.***

Ich arbeite unter anderem mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM), „Ich packs!“ . Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein ressourcenorientiertes, psychoedukatives Selbstmanagement-Training. Integriert werden Erkenntnisse aus Psychoanalyse, Motivationspsychologie basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.



Psychologische und Psychotherapeutische Praxis  
Dorfstrasse 4, 8630 Rüti ZH

Lic. phil. Antonia Meier, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 266 14 65  
Web: [www.antoniameyer.ch](http://www.antoniameyer.ch)  
Mail: [beratung@antoniameyer.ch](mailto:beratung@antoniameyer.ch)