

EVENTS, WISSEN/BERATUNG

JUNGS – SELBST- BEWUSST UND STARK!

Sa, 24.10.26

Kurs 1: 09:00–12:00 Uhr

Kurs 2: 13:00–16:00 Uhr

Für Kinder von
der 3. bis 5. Klasse



[www.gz-zh.ch/
affoltern](http://www.gz-zh.ch/affoltern)



[gz_affoltern](https://www.instagram.com/gz_affoltern)

Sicherheit für
Schule, Freizeit
und Alltag gewinnen



JUNGS – SELBST- BEWUSST UND STARK!

Sa, 24.10.26

Kurs 1: 09:00–12:00 Uhr

Kurs 2: 13:00–16:00 Uhr

Für Kinder von der
3. bis 5. Klasse

Viele Kinder erleben im Alltag Situationen, in denen sie sich unsicher fühlen, sich nicht trauen, ihre Meinung zu sagen oder Mühe haben, ihre Grenzen zu verteidigen. Dieser Selbstbehauptungskurs unterstützt Jungs der 3. bis 5. Klasse dabei, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln und in herausfordernden Situationen sicherer zu handeln.

In einer kleinen Gruppe lernen die Teilnehmer, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, klar und respektvoll zu kommunizieren sowie angemessen auf Provokationen oder Konflikte zu reagieren. Dabei steht nicht das Kämpfen im Vordergrund, sondern die Fähigkeit, für sich selbst einzustehen, ohne Gewalt anzuwenden.

Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmer gestärkt aus dem Kurs gehen und mehr Sicherheit für Schule, Freizeit und Alltag gewinnen.

WO

GZ Affoltern, Spiegelsaal (UG)

KOSTEN

kostenlos

ANMELDUNG

Über die Webseite

KONTAKT

Sabrina Wachter

sabrina.wachter@gz-zh.ch

Tel. 043 299 20 15

LEITUNG

Alexander Michel, Soziokultureller Animator, Selbstbehauptungstrainer, Anleiter Kampffessspiele, Gewaltberater, Trainer von Respect!Selbstbehauptungskurse

BESONDERES

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

VERANSTALTERIN

Respect! Selbstbehauptung in Kooperation mit dem GZ Affoltern und der Stadt Zürich (Resilienz-Wochen).