

Gefühlskompetenz-Training - positive Gefühle für sich nutzen

Wahrnehmen, einordnen und besonnen bleiben – sich selber besser regulieren

► **Training:** 8 x 45 Minuten

► **Elternabend:** 6 x 60 Minuten



Viele Kinder und Jugendliche kennen die Situation: „Die eigenen Gefühle ergreifen Besitz von einem und eine Reaktionskette beginnt, die allein nicht mehr durchbrochen werden kann.“
Impulsives Verhalten, weniger fachlich ausgedrückt:

- ▶ „Die Sicherungen brennen durch.“
- ▶ „Wut im Bauch – Kopf ist leer.“
- ▶ „Brüllen, schreien, toben – voller Wut und Verzweiflung.“

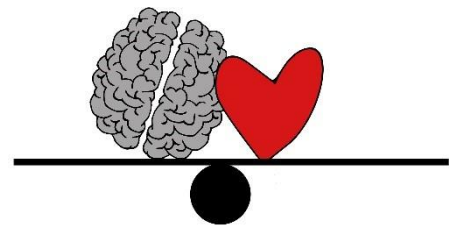
Schüchternes Verhalten, genau das Gegenteil:

- ▶ „Dürfte ich mir das wünschen?“
- ▶ „Ich bleibe lieber im Hintergrund..., die anderen reden ja schon...“
- ▶ „Ich möchte keine Last sein.“

Ob nun hoch impulsiv oder ängstlich, sie begrenzen sich und ihre Möglichkeiten.

Einige Kinder berichten, dass sie sich selbst gegenüber ohnmächtig fühlen. Sie haben das Gefühl, sich selbst ausgeliefert zu sein, ohne Einfluss auf ihre Handlungen. Im Moment der Wut, oder besser der Überforderung, bleibt der Kopf aus und sie reagieren unkontrolliert, oder genau im Gegenteil bei großer Unsicherheit und Ängstlichkeit.

- ▶ „Oh weh, das habe ich nicht gewollt.“
- ▶ „Irgendwie konnte ich nicht anders. Es ist einfach passiert.“
- ▶ „Ich hätte mich gerne gemeldet.“
- ▶ „Ich kann das nicht machen. Wirklich.“



Die Situationen beschreiben eine klassische Überforderung für einen Moment. Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause haben mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) an der Universität Zürich ein Selbstmanagement entwickelt, welches unseren Verstand mit unseren unbewussten Emotionen verknüpft. Erst die Kombination aus beiden lässt uns Ziele nachhaltig verfolgen und erreichen.

Bringen wir Kopf und Bauch (Gefühl) zusammen und entwickeln Handlungskompetenzen.

Training: Inhalte, Chancen und Nachhaltigkeit

Aus langjähriger Erfahrung mit Grundschulern und Jugendlichen sowie der aktiven Arbeit mit den Methoden aus dem ZRM® haben wir das Material sowie Inhalte den Bedürfnissen angepasst. Das Marburger Konzentrationstraining machte vor, wie wichtig die Eltern im dauerhaften Prozess und Training sind. Aus diesen Erkenntnissen abgeleitet, haben wir ein Training entwickelt, damit die jungen Menschen lernen:

- ▶ Gefühle zu erkennen und zu unterscheiden
- ▶ Gefühle im Körper wahrnehmen
- ▶ Gefühle und Situationen zuordnen
- ▶ Ein eigenes Frühwarnsystem entwickeln
- ▶ Ein Handlungskonzept zum Selbstschutz aktivieren

Wir unterstützen die Kinder ihr Ziel zu formulieren und eine praktikable Verhaltensweise mit einem guten Gefühl zu aktivieren. Die Trainings finden über mindestens vier Monate statt.

Die Eltern werden als aktive Begleiter ausgebildet, damit langfristig weiter trainiert werden kann. Für neue Impulse und Austausch wird ein Zeitraum für mindestens sechs Monate gewählt, um das Thema auch bei den Eltern einzutrainieren.

Organisation der Gruppe

Die Teilnehmer profitieren voneinander und lernen die Herausforderungen der anderen Teilnehmer kennen. Es entsteht ein offener und vertrauensvoller Austausch miteinander und stärkt die Kinder und Eltern.

Sie lernen, dass sie etwas tun können und nicht Opfer ihrer eigenen Gefühle bleiben. Aus Ohnmacht wird Aktivität und Selbstbestimmung. Insbesondere lernen sie eigene Gefühle kennen und nutzen sie. Eltern unterstützen aktiv und langfristig.

Ein Kurs besteht aus mindestens drei und maximal acht Teilnehmern. Die Trainings und Elterncoachings in der Gruppe werden geleitet von Claudia Völkening und/oder Kristian Stelter, beide sind zertifizierte begabungspsychologische Berater und weitergebildet in der Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) sowie dem Marburger Konzentrationstraining (Claudia Völkening). Zur Unterstützung können zusätzliche Trainer eingesetzt werden.

Dauer und Kosten

Der Kurs findet im Unternehmerinnenzentrum Hannover, Hohe Straße 9 in Hannover Linden statt. Es kann auch als Einzelkurs online stattfinden, dabei sollte das Kind jedoch von einem Erwachsenen begleitet werden.

Mit der Anmeldung erkennen Sie an, dass folgende Bedingungen gelten:

- Ein Kurs besteht aus mindestens drei TeilnehmerInnen. Es finden acht Trainings und sechs Elternabende statt.
- Die Termine werden von Begabungsblick vorgegeben und auf der Seite www.begabungsblick.de veröffentlicht. Insgesamt wird angestrebt, das gesamte Kursangebot über sechs Monate zu strecken um eine längerfristige Begleitung zu ermöglichen.
- Die TeilnehmerInnen arbeiten in der Gruppe mit, eine 1:1 Betreuung kann nicht gewährleistet werden. Begabungsblick behält sich vor, sinnvolle Gruppen zusammen zu setzen.
- Alternativ kann das Training auch als Einzeltraining gebucht werden. Hierbei wird jeweils 85 € inkl. USt. pro 45 Minuten berechnet. Bitte sprechen Sie uns an.
- Die Trainingsunterlagen sind im Preis inbegriffen.
- Von den Teilnehmern versäumte Termine werden nicht nachgeholt und es entsteht kein Anspruch auf Ersatzleistung zu einem späteren Zeitpunkt. Von Begabungsblick abgesagte Termine werden nachgeholt.
- Das Selbstmanagement Training kann Situationen erheblich verbessern, ersetzt aber keine Therapien. Es findet keine medizinische, insbesondere psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Das Selbstmanagement Zürcher Ressourcen Modell ZRM®, die Persönlichkeitsdiagnostik TOP und das Marburger Konzentrationstraining sind anerkannte Methoden, ersetzen aber keine medizinische / psychotherapeutische Behandlung eines Arztes oder Psychologen.
- Die Kursgebühr pro Kind/Jugendlichen beträgt 420,00 € inkl. USt, und wird innerhalb von 7 Tagen nach Rechnungserhalt bezahlt.
- Es ist möglich Einzelgespräche bzw. Beratungen zusätzlich zu buchen. Maximal drei Beratungsgespräche können zum Sondertarif von 75 €/45 Minuten inkl. USt. gebucht werden. Diese finden Hohe Straße 9, 30449 Hannover statt, alternativ online.
- Termine außerhalb der Praxis werden generell zusätzlich mit Fahrtkosten von 0,35 €/km inkl. USt. innerhalb der Region Hannover berechnet. Weitere Entfernungen nach Absprache.
- Rücktritt: 50 % der Kursgebühr wird fällig, wenn Sie 30 Tage vor Kursbeginn zurücktreten, danach 100 %.
- Rechnungen sind innerhalb von 7 Tagen zahlbar.
- Anonymisiert kann im Rahmen von Supervision über Inhalte und Schwerpunkte gesprochen werden.
- Gerichtsstand Hannover. Es besteht eine Haftpflichtversicherung.

Gefühlskompetenz-Training - positive Gefühle für sich nutzen

Wahrnehmen, einordnen und besonnen bleiben – sich selber besser regulieren

▶ **Training:** 8 x 45 Minuten

▶ **Elternabend:** 6 x 60 Minuten

Anmeldung zum Gruppentraining

Vereinbarung zwischen Claudia Völkening (Veranstalter) und Klienten. Die oben genannten Bedingungen und die folgenden Richtlinien zum Datenschutz wurden zur Kenntnis genommen.

Vor- und Zuname der Eltern: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Mail: _____ **Telefon:** _____

Name vom Kind/Jugendlichen: _____ **Geb. Datum:** _____

Klassenstufe: _____

Besonderheiten: _____

Ziel: _____

Zusatzangebot: Beratungsgespräche zum Sondertarif für maximal drei Gespräche, je Gespräch nur 75 € für ca. 45 Minuten.

Ja, ich möchte nach Trainingsende eine individuelle Beratung zu meinem Kind.

Vielen Dank, vielleicht später.

Nein, auf keinen Fall.

Durch die Anmeldung stimmen Sie der Verarbeitung der zuvor angegebenen Daten zu. Eine Anmeldung ohne diese Daten ist nicht möglich. Die nachfolgenden Informationen zur Verarbeitung personenbezogener Daten nach Artikel 13 der DSGVO habe ich zur Kenntnis genommen.

Ich wünsche, dass die Kooperationspartner von Begabungsblick mich über weitere Angebote informieren. Die Anmeldung zum Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) für junge Menschen ist selbstverständlich ohne dieses möglich.

Wie sind Sie auf Begabungsblick aufmerksam geworden?

Ort und Datum

Unterschrift Auftraggeberin und Auftraggeber

Informationen zum Datenschutz gem. Art. 13 DSGVO

Mit den folgenden Informationen geben wir Ihnen einen Überblick über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen des Kurses „Gefühlskompetenz-Training - positive Gefühle für sich nutzen“ von Begabungsblick Beratung und Training.

1. Wer ist für die Verarbeitung meiner Daten verantwortlich?

Verantwortlicher im Sinne der Datenschutzgrundverordnung sind die Kooperationspartner:
Claudia Völkening, Hohe Straße 9, 30449 Hannover,
E-Mail: claudia.voelkening@begabungsblick.de und
Kristian Stelter, Hohe Straße 9, 30449 Hannover
E-Mail: kristian.stelter@begabungsblick.de

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (im Folgenden „DSGVO“) und dem Bundesdatenschutzgesetz (im Folgenden „BDSG“).

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an die zuvor genannten Personen

2. Zu welchen Zwecken werden meine Daten verarbeitet und auf welcher Rechtsgrundlage?

Wir verwenden Ihre personenbezogenen Daten für die Anmeldung und Durchführung des hier genannten Angebots, auf Grundlage von Artikel 6 (1) (b) der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Bei Verarbeitungsvorgängen, für welche wir eine Einwilligung einholen dient Art. 6 (1) a der DSGVO als Rechtsgrundlage.

3. Gibt es für mich eine Pflicht zur Bereitstellung der Daten?

Im Rahmen Ihrer Anmeldung müssen Sie diejenigen Daten bereitstellen, die für die Erfüllung der vertraglichen Pflichten innerhalb der Veranstaltungsdurchführung erforderlich sind oder zu deren Erhebung wir gesetzlich verpflichtet sind.

Ohne diese Daten können Sie an der Veranstaltung leider nicht teilnehmen. Eine Einwilligung zur Datenweitergabe zu weiteren Zwecken müssen Sie nicht erteilen.

4. Wer bekommt meine Daten?

Ihre Daten werden im Rahmen der Anmeldung von den Kooperationspartner Claudia Völkening und Kristian Stelter verarbeitet. Sämtliche Partner/Dienstleister erhalten nur in dem Umfang und für den Zeitraum Zugang zu Ihren Daten, der für die Erbringung der Leistungen jeweils erforderlich ist.

5. Wie lange werden meine Daten gespeichert?

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten nur für den Zeitraum, der zur Erreichung des Speicherungszwecks und der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen erforderlich ist.

6. Welche Rechte habe ich in Bezug auf meine Daten?

Ihnen stehen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten; Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung Ihrer Daten oder Widerspruch gegen die Verarbeitung, sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit.

Sollten Sie von Ihren Rechten Gebrauch machen wollen oder haben Sie allgemein Fragen zum Datenschutz rund um die Angebote von Begabungsblick Beratung und Training, so können Sie sich jederzeit an uns über die oben genannten Kontakte wenden. Daneben haben Sie die Möglichkeit, sich an eine Datenschutzbehörde zu wenden und dort Beschwerde einzureichen.

Auf Basis der von betroffenen Personen erhobenen Daten wird keinerlei automatisierte Entscheidungsfindung oder Profilbildung vorgenommen.