



Gruppenangebote  
für Kinder und  
Jugendliche

## **Mutig werden mit Til Tiger**

# Mutig werden mit Til Tiger

Gruppenangebot für 5-10 Jährige

Hilfreich bei Ängstlichkeit, Schüchternheit & sozialer Unsicherheit

Literatur: Ahrens-Eipper, S., Leplow, B., Nelius, K., Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder, Reihe: Therapeutische Praxis – Band 22, 2009, Hogrefe: Göttingen (2. Auflage).

Das Trainingsprogramm richtet sich an ängstliche, sozial unsichere und schüchterne Kinder.

Ziel des Trainings ist es, den Kindern schrittweise Selbstbewusstsein, den Umgang mit Stress und Gefühlen zu vermitteln sowie praktische Handlungsstrategien für den Alltag einzuüben.

In den 8 Einzel- oder Gruppensitzungen wird selbstsicheres Verhalten geübt. Die Kinder werden von der Handpuppe Til, ein schüchterner Tiger, begleitet. Gemeinsam mit ihm lernen die Kinder Schritt für Schritt, stark und mutig zu werden und sich mehr zu trauen.

Das Training besteht aus 8 Sitzungen à 60 Minuten (plus Elternabend).

## Ausgangslage:

Schulen oder Eltern, welchen ängstlichen, schüchternen und sozial unsicheren Kindern ein Programm ermöglichen wollen um ihr Selbstbewusstsein zu stärken und mit Stress und Gefühlen umzugehen.

## Zielgruppe:

Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren mit normaler Begabung.

## Inhalte des Trainings:

- Stärkung selbstbewussten Verhaltens
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Training der Selbstwahrnehmung
- Stressmanagement
- Verringerung sozialer Ängste

## Mögliche Anmeldegründe:

Ängstlichkeit, Schüchternheit & sozialer Unsicherheit

## Umfang & Termine:

8 Trainings (à 60 Minuten)

## Ort:

Bettlistrasse 20, 8600 Dübendorf