

ICH KANN DAS! Selbstkompetenztraining für Kinder

Frühling 2025



Ausgangslage

Das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten sind grundlegende Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. Das Training richtet sich an Kinder, die in diesem Bereich gestärkt werden sollen. Das Kompetenztraining vermittelt Strategien im Umgang mit Gefühlen sowie Stress und trägt zur Stärkung des Selbstvertrauens bei. Die Kinder profitieren in der Gruppe nicht nur von den übermittelten Inhalten, sondern auch vom Austausch und den Erfahrungen der anderen Teilnehmenden.

Zielgruppe

Schüler/innen der 4./5. Klasse aller KOFAS Gemeinden
6-8 Teilnehmende

Inhalte des Trainings

Ressourcen / Gefühle / Selbstvertrauen / Angst / Achtsamkeit

Mögliche Anmeldegründe

Unsicherheiten in der Schule / Prüfungsangst & andere Ängste / Leistungsdruck /
Fehlendes Selbstvertrauen / Umgang mit Emotionen

Zeit

Mittwochmorgen 10.15 – 12.00 Uhr (10.15-10.30 Uhr Auffangzeit) / 10.30-12.00 Uhr Arbeit in der Gruppe

Verantwortliche / Kontakt

Silke Waller, Schulpsychologin, Psychologin FSP (s.waller@schule-dietlikon.ch)
Barbara Zaugg, Fachpsychologin für Kinder und Jugendliche FSP, Psychotherapeutin
(psychologie-zaugg@gmx.ch)

Durchführungsort

SBD Dietlikon, Schulgasse 2, 8305 Dietlikon (Tel. 044 442 95 82)

Termine

Elterninformation über Zoom	12.3.
Termine Kompetenztraining	19.3./26.3./2.4./9.4./16.4./7.5./14.5./ 21.5.
Rückmeldung an Eltern/Zuweiser	28.5.

Kosten

1300.- (Kostenübernahme durch Schulgemeinde prüfen)

Anmeldung (Anmeldefrist bis 31.01.2025)

Anmeldung mittels Online-Anmeldeformular auf der Homepage www.kofas.ch (Selbstkompetenztraining)