

KU
LT
UR

TRIF(F)T

STARKE MÄDCHEN- STARKE ZUKUNFT

SELBSTBEHAUPTUNGS-
UND RESILIENZTRAINING



Verena Saake

Schauspielerin

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Theaterpädagogin

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS UND KONFLIKTTTRAINING FÜR MÄDCHEN



Ich bin Verena Saake, Mutter von 3 Kindern, ausgebildete Schauspielerin und seit über 15 Jahren tätig als Theaterpädagogin, indem ich Theater-, Spiel- und Improvisationskurse für Kinder und Jugendliche gebe. Seit dem Sommer 2021 arbeite ich als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche. Ausgebildet wurde ich vom TÜV-zertifizierten Bildungsinstitut „Stark auch ohne Muckis“.

In meinen Kursen möchte ich mit euch zum Beispiel anhand von Rollenspielen erforschen, wie ihr Konflikte vermeiden und welche Strategien ihr anwenden könnt, um gut mit schlechten Gefühlen umzugehen.

- Konflikte selbstständig klären, ohne Gewalt und Provokation
- Selbstsicherheit in Kommunikation und Auftreten gewinnen
- Grenzen gewaltfrei setzen
- die eigene Wirkung auf andere erkennen und bei Bedarf verändern
- gefährliche Situationen früh erkennen und bestmöglich reagieren

