



RESILIENZTRAINING UND MOBBINGPRÄVENTION FÜR JUNGE MENSCHEN

- Souveräner Umgang mit Konflikten
- Strategien gegen Mobbing
- Stärkung der Sozialkompetenz
- Mehr Vertrauen und Empathie,
weniger Stress

Iriet Yusuf
0176.221 00 787 | irieta@irieta.de



irieta.de

STARK wie ein LÖWE



*Hier finden Sie Infos zu
meinen Kursen für Schüler,
Pädagogen und Eltern.
Schreiben Sie mir!*



SCHÖN, DASS WIR UNS KENNENLERNEN!



Ich bin Iriet Yusuf.

Ich glaube: In jedem Menschen schlummert ein starker Löwe.

Und: Keine Stirn braucht einen Stempel.

Für diese Prinzipien setzte ich als zertifizierte Resilienztrainerin, Mobbingberaterin und Coachin meine ganze Energie ein – gerne auch an Ihrer Schule.

Mit meinen Trainings möchte ich bei Kindern und Jugendlichen Löwenkräfte wecken und den Glauben an sich selbst stärken. Immer nach dem Grundsatz: Weg von der Bestrafung, hin zum Vertrauen.

**GEMEINSAM
KÖNNEN WIR
MOBBING UND STRESS
VOM SCHULHOF
FEGEN!**



WARUM BRAUCHEN SCHÜLER*INNEN RESILIENZTRAININGS?

- Jedes dritte Kind in Deutschland leidet unter Mobbing, das im schlimmsten Fall zu Selbstbeschuldigungen, Isolation, Depressionen, Schlafstörungen, Essstörungen oder Suizidgedanken führt.
- Fast jedes zweite Kind erfährt zudem dauerhaft akuten Stress.

Quelle: [https://www.oecd.org/pisa/Children's Worlds+](https://www.oecd.org/pisa/Children's%20Worlds+) (Bertelsmann Stiftung 2019)

DIE KONKRETEN ZIELE IM SCHULALLTAG:

- Die Kinder verbessern ihre Teamfähigkeit – für eine starke Klassengemeinschaft und mehr Vertrauen zur Lehrkraft
- Sie gehen ruhig und entspannt miteinander um und schaffen so eine stressfreiere Lernumgebung.
- Sie lernen, Konflikte selbstbestimmt zu lösen.

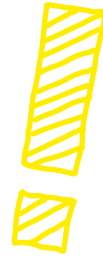
SCHEITERN UND WIEDER AUFSTEHEN. FLEXIBEL, ANPASSUNGSFÄHIG, STARK UND MUTIG WERDEN.

Die logische Mission: Junge Menschen stark und selbstsicher machen!

In meinen Resilienztrainings stärke ich pro Woche ca. 250 Kinder und Jugendliche – an Grundschulen und weiterführenden Schulen.

Die Basis dafür bildet das Konzept „STARK auch ohne Muckis“ von Daniel Duddek.

SAG ES LAUT: ICH BIN ICH UND DAS IST GUT SO!



DAS LERNEN KIDS UND TEENS IN MEINEN RESILIENZKURSEN:



Raum für Respekt und Selbstbehauptung.

ICH BIN OK - DU BIST OK. In meinen Kursen trainieren die Kinder, selbstsicher aufzutreten, klar zu kommunizieren und respektvoll miteinander umzugehen.



Mit Zielstrebigkeit Aufgaben bewältigen.

ICH KANN ALLES SCHAFFEN - ABER SCHEITERN IST AUCH ERLAUBT. Über sich hinauswachsen, Beharrlichkeit üben und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind. (z. B. Hausaufgaben, eine Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf).



Klarheit für den Kopf.

ICH WEISS GENAU, WAS ICH TUE. Im Kurs lernen die Kinder, ihre eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen. So erkennen sie selbst, was gut und gesund für sie ist - und von welchen schädlichen Dingen sie lieber selbstbewusst Abstand nehmen sollten.

LIEBLINGSORT SCHULE!

So profitieren Lehrkräfte und Klassenklima von meinen Kursen.

Die Fakten:

35%

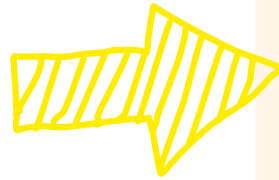
aller Lehrkräfte sehen als größte Herausforderung in ihrer beruflichen Tätigkeit das Verhalten der Schüler*innen an.*

68%

aller Lehrkräfte finden es aktuell wichtig, ihren Schüler*innen soziale Kompetenzen und Selbstkompetenzen zu vermitteln, um sie bestmöglich auf die Zukunft vorzubereiten.*

*Quelle:
[bosch-stiftung.de/
de/projekt/
das-deutsche-
schulbarometer/
lehrkraefte](https://bosch-stiftung.de/de/projekt/das-deutsche-schulbarometer/lehrkraefte)

DIE LÖSUNG: LEHRKRÄFTE LERNEN MIT



In jedem Kurs sind mindestens eine Lehrkraft und/oder Schulsozialmitarbeiter*in als Begleitung anwesend.

So lernen sie ihre Schüler*innen und deren Bedürfnisse noch besser kennen - und können sie dabei unterstützen, die erlernten Strategien praktisch anzuwenden.



Der Effekt: Entspannteres Arbeiten für alle.

Durch starke und empathische Kinder entsteht für alle ein respektvolleres und effizienteres Arbeitsklima im Schulalltag.



Der Bonus: Stärke, die auch nach außen sichtbar ist.

Nehmen Sie meine Kurse in ihre Öffentlichkeitsarbeit auf und platzieren Sie aktuelle News dazu in der Presse. So setzt Ihre Schule ein starkes Statement für mentale und körperliche Gesundheit - und für entschiedenes Handeln.

MIT DIESEN TOOLS ARBEITE ICH IN MEINEN RESILIENZKURSEN:

- Partner*innenarbeit, Gruppenübungen und interaktives Training, um Handlungsstrategien, um Handlungsstrategien direkt zu festigen und zu vertiefen
- Theater- und Spielpädagogik mit Rollenspiel und Storytelling, um neue Lösungen in anderen Kontexten zu finden
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Neuro-Linguistisches Programmieren, um Zugänge zu noch nicht gekannten Fähigkeiten und Leistungen zu ermöglichen und neue Strategien zu modellieren
- Meditation und Visualisierung
- Regelmäßiges Treffen im Plenum, um Wünsche auszudrücken, Konflikte zu klären sowie Ergebnisse der Kleingruppen vorzustellen und zu diskutieren



KURS 1



STARK wie ein Löwe KIDS

SAG JA ZU DIR – UND NEIN ZU MOBBING! SELBSTBEHAUPTUNG UND RESILIENZ

GEEIGNET FÜR KLASSE 1 BIS 6

Kursdauer: 3 x 90 Min. oder 4 x 90 Min.

(auf Wunsch sind auch individuelle Absprachen möglich)

Das lernen wir gemeinsam:

- + Wie gehe ich mit Beleidigungen um und bleibe gelassener?
- + Wie gehe ich mit einer Gewaltandrohung um?
- + Wie gehe ich mit Meinungen anderer um?
- + Wie lerne ich, auf meine Gefühle zu hören?
- + Wie komme ich in meine Ruhe-Energie?

So bleiben wir nachhaltig stark:

- + Eine Lehrkraft ist während des gesamten Kurses anwesend und kann das Gelernte auf diese Weise optimal mit in den Schulalltag nehmen
- + In der Nachbereitung erhält die Klasse ein Plakat mit motivierenden Merksätzen
- + Schüler*innen und Lehrkraft bekommen außerdem eine 12-seitige Kursbroschüre zu Übungen und Strategien im Umgang mit Mobbing-situationen.

„Es wurden emotionale und intime Themen angesprochen, und diese mit passenden Übungen begleitet. [...] Jedes Kind musste seine Stimme finden.“

Lehrerin, Grundschule an der Herrnstraße, München

„Es war super, dass die Kinder in verschiedene Rollen schlüpfen konnten und unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen. In einem geschützten Raum durften sie sich ausprobieren. [...] Durch ständige Aktivität hatten die Kinder die Möglichkeit, echte Strategien für Streit und Provokation zu erlernen.“

Lehrerin, Grundschule an der Ichostraße, München

Weiterführende Kurse:

STARK wie ein Löwe Profikurs AUFBAUKURS RESILIENZ ZUR WIEDERHOLUNG UND VERTIEFUNG



STARK für den Übertritt ICH BIN GUT SO WIE ICH BIN, EGAL IN WELCHER SCHULFORM!



STARK im Rudel STÄRKUNG DES KLASSENZUSAMMENHALTS MIT HAUPTLÖWE LEHRKRAFT DURCH TEAMSPIELE.



STARK als Familie im sicheren Hafen STÄRKUNGSKURS FÜR ELTERN ERGÄNZEND ODER PARALLEL ZUM KLASSENTRAINING

KURS 2



STARK wie ein Löwe TEENS

DAS BIN ICH! SELBSTBEHAUPTUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

GEEIGNET FÜR KLASSE 7 BIS 13

Kursdauer: 3 x 90 Min. oder 4 x 90 Min.

(auf Wunsch sind auch individuelle Absprachen möglich)

Das lernen wir gemeinsam:

- + *Wie finde ich heraus, was ich wirklich will?*
- + *Wie gehe ich mit Meinungen anderer um?*
- + *Wie erkenne ich schädliche Situationen und distanziere mich von ihnen?*
- + *Wie entwickle ich Werte und Meinungen unabhängig von Elternhaus und Peergroup?*
- + *Wie werde ich stark gegen Sucht und psychische Abhängigkeit?*
- + *Wie finde ich heraus, was ich beruflich machen will?*

So bleiben wir nachhaltig stark:

- + *Eine Lehrkraft ist während des gesamten Kurses anwesend und kann das Gelernte auf diese Weise optimal mit in den Schulalltag nehmen.*
- + *Für ein nachhaltig starkes Klassenklima: In der Nachbereitung erhält die Klasse ein Plakat mit motivierenden Merksätzen.*
- + *Schüler*innen und Lehrkraft bekommen außerdem eine Kursbroschüre zum Vertiefen der erlernten Übungen und Strategien – ein handliches Journal für positiven Mindset und Reflexion.*



Weiterführender Kurs:

STARK im Leben – dein Auftritt!

PRÄSENTIEREN VOR PUBLIKUM, WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION UND FEEDBACK-KULTUR

„Abwechslungsreich und einfach rund, Frau Yusuf ist super authentisch und gleichzeitig „hart“ in ihrer Provokation, sehr ansprechend für die Kinder, sehr nah an ihrer Lebenswelt. Ein empathischer, bestärkender Umgang mit den Kids.“

Respekt Coach,
Mittelschule an der Franz-Nissl-Straße, München

„Der Kurs setzt bei praktischen Verhaltensübungen an und ermöglicht den Kindern im geschützten Rahmen korrigierende Erfahrungen.“

Lehrerin,
Mittelschule an der Leipziger Straße, München

KURS 3



Spiel dich STARK!

MEHR RESILIENZ ÜBER SPIEL UND BEWEGUNG

GEEIGNET FÜR KLASSE 1 BIS 8

Fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Einheiten
oder als Aufbaukurs zum klassischen Resilienztraining

(auf Wunsch sind auch individuelle Absprachen möglich)

Das lernen wir gemeinsam:

- + Bewegung schafft Selbstvertrauen – durch Spielen, Rennen, Klettern, Toben und Balancieren
- + Besseres Körpergefühl und -bewusstsein über Sportspiele, für höhere Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit
- + Selbstsichere Körpersprache und klareres Wahrnehmen der eigenen körperlichen und geistigen Grenzen
- + Höhere kognitive Leistung durch regelmäßige Bewegung

„Die Inhalte treffen genau die Bedürfnisse der Kinder, die häufig nur augenscheinlich selbstbewusst sind. Sie erfahren, welche Konsequenzen Ihre Körpersprache hat. Sie sind sich dessen nicht bewusst. Der Kurs geht direkt auf die Kinder ein und ist sehr abwechslungsreich.“

Leherin, Mittelschule an der Rockefellerstraße



STARK wie ein LÖWE

GEMEINSAM WACHSEN: MEIN ZUSÄTZLICHES KURSANGEBOT

Fortbildungen für Pädagog*innen

Nicht nur Schüler*innen stehen in der Schule oft unter massivem Stress. Auch rund 36% aller Lehrkräfte fühlen sich mehrmals in der Woche erschöpft. Vor allem jüngere Lehrkräfte, Frauen und Grundschullehrkräfte weisen eine hohe emotionale Erschöpfung auf.*

Auch hieran können wir gemeinsam arbeiten, denn:
Ist der Hauptlöwe (die Lehrkraft) ruhig und entspannt, ist es auch das Rudel (die Klasse).

GEEIGNET FÜR:

Lehrkräfte aller Schulformen,
Sozialpädagog*innen im Schuldienst

DAUER DER FORTBILDUNG:

8 Stunden pro Fortbildung für 10 Personen
(jede weitere Person kostet extra).

Individuelle Absprachen sind ebenfalls möglich.

FORTBILDUNGSTHEMEN:

- Einheitlicher Umgang mit Konfliktsituationen
- Umgang mit Täter*innen
- Umgang mit Opfern
- Gemeinsam stark im Team

*Quelle:
bosch-stiftung.de/
de/projekt/
das-deutsche-
schulbarometer/
lehrkraefte



Individualpsychologisches Systemisches Coaching

SUPPORT AN DER SCHNITTSTELLE ZWISCHEN SCHULE UND LEBEN

GEEIGNET FÜR:

Schüler*innen und Lehrkräfte, die noch tiefer und individueller in ein Training einsteigen möchten.

WAS BIETE ICH GENAU AN?

- + Coaching in Einzelsettings für Schüler*innen, die sich Unterstützung bei ihrer beruflichen Orientierung wünschen
- + Hilfe zur Selbsthilfe durch systemisches Coaching
- + Mediation zwischen Schüler*innen anhand des Prinzips Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- + Mediation zwischen Lehrkräften, Schüler*innen und ggf. Eltern in Konfliktsituationen

DAS BEWÄHRTE KONZEPT HINTER MEINEN KURSEN: STARK AUCH OHNE MUCKIS

STARK auch ohne Muckis ist eine Methode zur Mobbingprävention anhand von Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings, basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

Das Konzept: Überzeugungen und Glaubenssätze müssen sich ändern, um neues Ver-

halten zu erlernen. Dabei stellt es weder Täter*innen noch Opfer an den Pranger. Stattdessen setzt es auf Eigenverantwortung und Dialog. Es stärkt die vermeintlichen Opfer dahingehend, sich mental und emotional von Mobbing zu distanzieren und ihm so den Nährboden zu entziehen.

STARK 
auch ohne Muckis.



DIE FRAU HINTER STARK WIE EIN LÖWE: IRIET YUSUF

Ich bin Ende 40, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und wohne im schönen München-Giesing. Hinter mir liegt eine Vertriebskarriere im Verlagswesen mit internationalen Kundenbeziehungen und Einblicken in unterschiedlichste Branchen wie zum Beispiel Reise und Touristik, Bildung oder Werbetechnik. Heute mache ich das, was mir zutiefst am Herzen liegt: Menschen als Resilienztrainerin, Mobbingberaterin und Coachin zu motivieren und nachhaltig zu stärken.

WARUM WILL ICH DAS?

Herausforderungen erschaffen und annehmen – und auch genauso liebevoll akzeptieren, wenn ich scheitere. Das sind bei mir nicht nur Worte, sondern gewachsene Motivation. Denn auch bei mir lief es früher in der Schule nicht so gut. Und meine Talente waren höchstens Luftschlösser – sagten die Anderen.

Doch der Glaube an mich selbst veränderte alles.

Diesen positiven Mindset will ich Kindern und

Jugendlichen mitgeben. Für ein friedlicheres Miteinander und einen angstfreien Schulalltag.



HIER IST STARK WIE EIN LÖWE MIT IRIET YUSUF BEREITS AKTIV:

An über 40 Grund- und Mittelschulen
in München und Umgebung.

Meine Kooperationspartner*innen:

- DEIN MÜNCHEN e.V.
- JMD Respekt Coaches
- JMD Mental Health Coaches
- Demokratie leben!

„Frau Yusuf kam mit einer starken Präsenz in die Klasse, die Inhalte haben die Schüler sofort gefesselt und ihr Interesse und Aufmerksamkeit geweckt. Das Programm von Frau Yusuf und die Durchführung der Trainings hat für große Begeisterung an unserer Schule gesorgt.“

Schulsozialarbeit, Maria-Probst-Realschule, München

„Hohe Präsenz, freundliche, feinfühligere Reaktionen, Klarheit in der Struktur. Wir sind begeistert von der Durchführung, so dass wir das Programm mit Iriet jedes Schuljahr mit einer Klassenstufe durchführen wollen.“

Lehrerin, Mittelschule Dachau Süd, Dachau

Iriet Yusuf

0176.221 00 787 | iriet@iriet.de

iriet.de



LASSEN SIE UNS
GEMEINSAM
DAS LÖWENPOTENZIAL
IN JUNGEN MENSCHEN
WECKEN UND SIE
NACHHALTIG STÄRKEN.



**BALD AUCH AN IHRER SCHULE?
ICH FREUE MICH AUF
EIN ERSTES GESPRÄCH!**