



## RESILIENZTRAINING UND MOBBINGPRÄVENTION FÜR JUNGE MENSCHEN

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

iriet.de

Iriet Yusuf  
0176.221 00 787 | iriet@iriet.de



**STARK wie ein LÖWE**



*Hier finden Sie kompakte  
Infos zu meinen Kursen.  
Sie wollen es genauer wissen?  
**Schreiben Sie mir!***



# SCHÖN, DASS WIR UNS KENNENLERNEN!



**Ich bin Iriet Yusuf – zertifizierte Resilienztrainerin, Mobbingberaterin und Coachin.  
Meine 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. Es steht für **Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings, basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und den Prinzipien von Eigenverantwortung und Dialog.**

## IN DEN KURSEN ARBEITEN WIR GEMEINSAM FÜR DIESE ZIELE:

- Bessere Teamfähigkeit der Kinder – für eine starke und entspannte Klassengemeinschaft sowie mehr Vertrauen zwischen Lehrkraft und Schüler\*innen.
- Die Kinder gehen ruhig und entspannt miteinander um und schaffen so eine stressfreiere Lernumgebung, in der sie zielstrebig arbeiten können.
- Sie werden selbstbewusster und können klarer unterscheiden, was gut für sie ist und was nicht.
- Sie lernen, Konflikte selbstbestimmt zu lösen.

## SO PROFITIEREN SCHULE UND LEHRKRÄFTE VON MEINEN TRAININGS:

- Pädagog\*innen lernen in den Kursen gemeinsam mit den Kindern.
- Sie erkennen die Bedürfnisse der Schüler\*innen noch besser und können sie bei der Anwendung der erlernten Strategien effektiv unterstützen.
- Ihre Schule setzt ein starkes Statement für mentale Gesundheit im Schulalltag – und kann dies auch in der Öffentlichkeitsarbeit wirksam platzieren.
- Sie erhalten Kursmaterialien als Vertiefungsmöglichkeit und als Basis für die Nachhaltigkeit der Strategien

## KURS 1



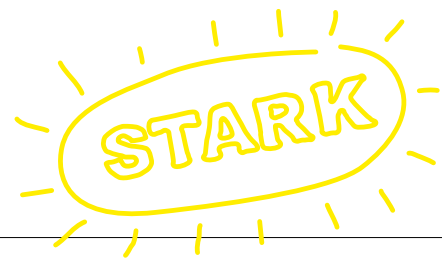
### STARK wie ein Löwe KIDS

**SELBSTBEHAUPTUNG  
UND RESILIENZ**

**GEEIGNET FÜR KLASSE 1 BIS 6**

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

- + *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?*



## KURS 2



### STARK wie ein Löwe TEENS

**SELBSTBEHAUPTUNG UND  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

**GEEIGNET FÜR KLASSE 7 BIS 13**

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

- + *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?*

## KURS 3



### Spiel dich STARK!

**MEHR RESILIENZ ÜBER  
SPIEL UND BEWEGUNG**

**GEEIGNET FÜR KLASSE 1 BIS 8**

Kursdauer: Fortlaufender Kurs  
mit wöchentlichen Einheiten oder  
als Aufbaukurs zu Kurs 1 und 2.

- + *Selbstvertrauen und Zusammenhalt durch Sport, Spiel und Spaß.*
- + *Besseres Körpergefühl und höhere Widerstandsfähigkeit über Sportspiele.*
- + *Bessere kognitive Leistung durch regelmäßige Bewegung.*

*Mehr Informationen sowie mein gesamtes Kursprogramm finden Sie auch auf [iriet.de](http://iriet.de) oder fordern Sie ganz bequem mein **Gesamtportfolio als pdf an.***

## MIT DIESEN METHODEN ARBEITE ICH BEI STARK WIE EIN LÖWE:

- 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 zu ermöglichen und neue Strategien zu modellieren
- Meditation und Visualisierung

*Aufbaukurse, individuelle Kurszeiten oder Coachings gewünscht?  
Schreiben Sie mir!*

**iriet.de**



## DIE FRAU HINTER STARK WIE EIN LÖWE: IRIET YUSUF

Ich bin Ende 40 und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Hinter mir liegt eine Vertriebskarriere im Verlagswesen. 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 –** als Resilienztrainerin, Mobbingberaterin und Coachin an bereits über 40 Grundschulen und weiterführenden Schulen in München und Umgebung.

**Lassen Sie uns auch an Ihrer Schule das Löwenpotenzial in jungen Menschen wecken und sie nachhaltig stärken.**



**ICH FREUE MICH AUF EIN ERSTES GESPRÄCH!**

**Iriet Yusuf**

0176.221 00 787 | [iriet@iriet.de](mailto:iriet@iriet.de)