

## Wann und wo

**Freitag, 12.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr (Elternabend)**

**Samstag, 13.11.2021, 09.30 – 12.00 Uhr + 13.00 – 15.30 Uhr**

**In der Turnhalle Schulhaus Trun**

Gemeinsames Mittagessen in der Pizzeria da Stefano, Trun 12.00 – 13.00 Uhr

## Kosten

CHF 32.00 pro Person (inkl. Mittagessen)

Bitte am Trainingstag genauen Betrag mitbringen. Der Kurs kann nur dank Spenden und Gönnern so günstig angeboten werden.

## Teilnehmerzahl

Pro Gruppe können maximal 14 Knaben teilnehmen. Anmeldungen werden nach Anmeldeeingang berücksichtigt. Bei einer hohen Teilnehmerzahl besteht die Möglichkeit das Training doppelt anzubieten (dann zusätzlich am Sonntag).

## Mitnehmen

Bequeme Kleidung, lange Trainerhosen, Turnhallenschuhe, etwas zu trinken und einen „Znüni“.

## Anmeldung

Du kannst dich **bis am 07.11.2021** anmelden. Wir freuen uns auf dich!

**Im Internet: [www.projuniorcadi.ch](http://www.projuniorcadi.ch)**

Du erhältst auf jeden Fall eine Anmeldebestätigung.

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kursbeitrag wird auch bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen in Rechnung gestellt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



# Pro Junior

Graubünden Grischun Grigioni

Regiun Cadi

## La Pro Junior Grischun (Regiun Cadi)

porscha in cuors da seriscuder per buobs dalla 4. – 6. classa. Quei cuors secumpona d'ina sera d'informaziun per geniturs ed in cuors duront in di.

## Selbstbehauptungstraining

### von Pro Junior Graubünden

**Du willst dich durchsetzen können ohne zu schlagen?**

**Du willst offen deine Meinung sagen ohne zu beleidigen?**

**Du willst dich wehren können wenn es bedrohlich wird?**

**Ich stehe für mich ein!**

**Stark, Fair, Selbstbewusst**

**13. November 2021**

In der Turnhalle Schulhaus in Trun

Für Knaben der 4. + 5. + 6. Klasse

## **Für**

- Knaben der 4. + 5. + 6. Klasse
- Jugendliche die stark sind
- Jugendliche die stark werden wollen

## **Es wird besprochen**

- Eigene und fremde Grenzen
- Respekt und Fairness
- Was sind meine Ängste
- Gefühle erkennen und damit umgehen
- Gewalt
- Gruppendruck

## **Es wird geübt**

- Was mache ich in unangenehmen Situationen
- Sich durchsetzen ohne zu schlagen
- «Nein» sagen
- Seine Meinung sagen ohne zu verletzen

...und all das mit viel Lachen und Spass!

In Gruppen wirst Du dein Selbstwertgefühl stärken und erfahren was Fairness heisst. Wie stehst Du für dich und deine Bedürfnisse ein und kannst deine Meinung sagen, ohne zu beleidigen. Dies und vieles mehr wird besprochenen, direkt ausprobiert und geübt.

## **Der Elternabend bietet**

- Informationen zum Training
- Die Möglichkeit Fragen zu stellen
- Sich auszutauschen

Es wird aufgezeigt wie Jugendliche unterstützt werden können selbstbewusst für ihre Bedürfnisse einzustehen, Grenzen zu setzen und zu respektieren und damit umzugehen.

## **Trainer**

Samuel Gilgen

Sozialpädagoge FH, Anleiter Kampfes Spiele®,

Selbstbehauptungstrainer

## **Mehr Informationen**

[www.projuniorcadi.ch](http://www.projuniorcadi.ch)

[www.projunior-gr.ch](http://www.projunior-gr.ch)

Selbstverständlich stehen wir für Fragen auch gerne persönlich zur Verfügung:

[secretariat@projuniorcadi.ch](mailto:secretariat@projuniorcadi.ch) | 079 759 32 22