

Mit Mut durchs Leben: Kinder entdecken auf der Ökologiestation ihr Heldenherz

Wie können Kinder lernen, für sich einzustehen, mit Konflikten umzugehen und auch in schwierigen Situationen an sich selbst zu glauben? Beim Workshop „Entdecke dein Heldenherz – Mit Mut und Selbstbehauptung durch den Alltag“ lernen Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren spielerisch, ihre eigenen Stärken zu entdecken und Herausforderungen selbstbewusster zu begegnen. Das Umweltzentrum Westfalen bietet das Training gemeinsam mit HeldenHerzen im November in der Ökologiestation des Kreises Unna an.

Am Samstag, 14. November 2026, erwartet die Kinder von 10 bis 15 Uhr ein abwechslungsreiches Selbstbehauptungs- und Resilienztraining unter der Leitung von Catherine Filies, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin bei HeldenHerzen. Mit Bewegung, praktischen Übungen und viel Freude lernen die Teilnehmenden, auf ihre Gefühle zu hören, eigene Grenzen wahrzunehmen und in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren.

Im Mittelpunkt steht ein Werkzeugkoffer voller einfacher Strategien, die sich auch im Alltag anwenden lassen. Die Kinder üben, ihren Blick auf positive Dinge zu richten, mit Frust und schwierigen Situationen umzugehen und sich Unterstützung zu holen, wenn sie diese benötigen. Durch die Verbindung von Bewegung und Lerninhalten werden wichtige Fähigkeiten gestärkt, die ihnen helfen können, Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen zu meistern.

Doch nicht nur die Kinder profitieren von den erlernten

Strategien. Auch Eltern und andere Bezugspersonen können dazu beitragen, dass sich die neuen Fähigkeiten im Alltag festigen. Deshalb gehört zum Workshop ein ergänzender Online-Termin für Erwachsene am Dienstag, 17. November 2026, von 19 bis 20 Uhr. Dabei werden die Inhalte des Kindertrainings aufgegriffen und Möglichkeiten vermittelt, wie die Kinder auch über den Workshop hinaus in ihrer Selbstbehauptung und Widerstandskraft unterstützt werden können.

Der Kinderworkshop findet in der Ökologiestation des Kreises Unna, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1 in 59192 Bergkamen, statt. Der begleitende Termin für Erwachsene wird online durchgeführt. Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro. Anmeldungen sind bis Freitag, 30. Oktober 2026, beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Ansprechpartnerin ist Sandra Bille, telefonisch unter 02389 9809 17 oder per E-Mail an sandra.bille@uwz-westfalen.de.

Die Kinder sollten bequeme Kleidung sowie Getränke und einen Snack für die Pause mitbringen.