

Mobbing Prävention

Wann: 01. November 2026

Kosten: 50.00 Sfr. (bei nicht erscheinen oder Abmeldung wird das Geld nicht zurückerstattet)



Am Morgen: 7 bis 10 Jahren

Uhrzeit: 08:30 bis 11:30 Uhr

Am Nachmittag: 10 bis 14 Jahren

Uhrzeit: 14:30 bis 17:30 Uhr

(Wir werden mit dem Alter keine Ausnahmen machen, Gruppe zu wechseln)

Wo: Martial Arts Center, Gumpenwiesenstrasse 7, 8157 Dielsdorf

Mitnehmen: Farbstifte, Snack und Trinken, ganz viel Motivation, Freude und Gute Laune 😊

Anziehen: Bequeme Kleidung (Hose und Shirt), in Socken erlaubt

Kursinhalt: In diesem Workshop lernen wir, was Mobbing ist und wie es sich von einem normalen Streit unterscheidet.

Du lernst, deine Gefühle und Anliegen besser zu verstehen und verschiedene Wege zu finden, damit umzugehen, auch ohne immer darüber sprechen zu müssen. Du lernst Möglichkeiten kennen, deine Gefühle auszudrücken und mitzuteilen, wenn dir die Worte fehlen. Du erfährst, wie du Gefühle loslassen, Unterstützung finden und dir Hilfe holen kannst.

Wir probieren gemeinsam aus; Gefühle zu erkennen und auszudrücken, mutig „Stopp!“ zu sagen, füreinander da zu sein, Unterstützung zu finden und Hilfe zu holen. Wir lernen faire Lösungen kennen und erfahren, wie wir uns aus belastenden Situationen und Handlungen befreien können.

👉 Du bist nicht allein. 👉 Deine Gefühle sind wichtig. 👉 Zusammen sind wir stark!

Mach mit und werde ein echter Mut- und Fairness-Profi!

 **Anmeldungsformular:** Abgabefrist: 23. Oktober 2026 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Vor- und Nachname des Kindes:

Alter

Grund der Anmeldung: (bitte ehrlich)

- ☐ Selbst betroffen (Opfer), ☐ Mobber, ☐ Mitläufer
- ☐ vorbeugend etwas dazulernen
- ☐ Umfeld ist betroffen (Unterstützungsmöglichkeiten lernen)

Wichtig zu wissen: (ausfüllen 7-14 J.)

- ☐ Schreibschwäche
- ☐ Leseschwäche
- ☐ Sonstiges: _____

Ich bin dabei:

- ☐ 8:30 – 11:30 Uhr (7-10 J.) oder ☐ 14:30 bis 17:30 Uhr (10-14 J.)

Datum und Unterschrift Elternteil / Erziehungsberechtigter: (bitte eine Telefonnummer notieren)

Kontakt Daten: Seraina Maier
Mail: maierseraina@gmail.com
Tel: +41 79 56660 78

Anmeldung mit dem Beitrag abgeben!