

Stark durchs Leben – 4. – 9. Klasse

19. Oktober 2026 – 29. Januar 2027

Freitag von 12.00 – 13.30 Uhr

Kursleitung: Jennifer Kunz

Persönlichkeitsentwicklung für Kinder und Jugendliche

Du möchtest selbstbewusster werden, besser mit Stress umgehen und mehr Vertrauen in dich selbst entwickeln?

In diesem Kurs lernst du dich selbst besser kennen und stärkst deine Persönlichkeit. Mit abwechslungsreichen Übungen, Gesprächen und kreativen Methoden beschäftigen wir uns mit Themen, die dich im Alltag begleiten und dich auch für deine Zukunft stärken.

Themen:

- Selbstvertrauen und Selbstwert stärken
- Stress und Druck im Schulalltag verstehen und besser damit umgehen
- Achtsamkeit und Entspannung
- Gefühle verstehen und ausdrücken
- Eigene Stärken entdecken
- Umgang mit Herausforderungen und Rückschlägen (Resilienz)
- Freundschaften, Grenzen und für sich einstehen
- Mut, Ziele und persönliches Wachstum

Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, in dem du dich austauschen, Neues ausprobieren und hilfreiche Werkzeuge für deinen Alltag minehmen kannst. Dabei stehen Freude, gegenseitiger Respekt und die Stärkung der eigenen Persönlichkeit im Mittelpunkt.

Du musst nicht besonders offen oder gesprächig sein, um teilzunehmen. Auch wenn du eher ruhig oder zurückhaltend bist und nicht viel von dir erzählen möchtest, bist du herzlich willkommen. Du entscheidest selbst, wie viel du teilen möchtest – es gibt kein Richtig oder Falsch.

Gemeinsam entdecken wir, was dich stärkt, was dir guttut und wie du Herausforderungen mit mehr Vertrauen in dich selbst begehen kannst.

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der 4. – 9. Klasse

Veranstaltungsort

Schulhaus Gmeindmatt Zimmer 1.8

Eichtalstrasse 15

8634 Hombrechtikon

[Lageplan](#)

Anmeldeformular

Noch verfügbare Anzahl: 9 (Minimale Anzahl Teilnehmende: 5, Maximale Anzahl Teilnehmende: 10)

Anmeldezeitraum

Anmelden bis: 16.09.2026 19:00

[Anmelden](#)

[iCalendar](#)