



Zeitplan für den Kurs



Mut tut gut

Freitag	17:00 – 18:00	3 Regeln erklären: zuhören, anschauen, melden Stopptanz: Mutig/Schüchtern Kevin will ärgern: dreh dich um, bleib ruhig Partnerübung: wer spielt Kevin? Tiermodelle: Löwe, Schaf, Mücke Was ist besser?
Freitag	18:00 – 19:00	KZP -Armwackler: Stimme benutzen Vitalpunkte = geheime Wissen = Plan B Was mache bei Schubsen, Festhalten, Würigen? Notfallplan: Kreischen, Pitchen Geheimnisse: gute/schlechte – Nein sagen Gesprächskreis: was war gut? Wofür mehr Übung?
Samstag	12:30 – 13:30	Gefühle: Einteilung nicht in gut und Böse Gefühle tanzen: fröhlich, wütend, ängstlich, traurig Ich kenn dich nicht, ich geh nicht mit! Tricks der Mitschnacker Notfallplan: Löwengebrüll, Löwenbiss wdh: mutig; Tiermodell; GNA; KZP; Plan B Gesprächskreis: was war gut? Wofür mehr Übung?
Samstag	14:00 – 15:00	gute Gefühle in Farbe umwandeln Lieblingsfarbe suchen, kennen Heldenpose: mutig stehen, Hände nach oben Tunnel des Glücks: was gutes sagen Traumreise – Schutzschild einschalten Wissen anwenden = Prüfung Ausgabe Urkunden Was hat Euch gut gefallen ? Was kann ich besser machen?