

## So erreichen Sie uns



**Mit dem Auto:** Chemnitzer Str. 46, Parken ist in der Tiefgarage möglich (kostenpflichtig nach 60 min.), bitte nutzen Sie die Zufahrt über die Chemnitzer Str.

**Mit dem Bus Linie 62:**

Haltestelle Bamberger Straße

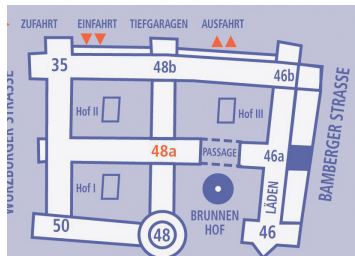
**Mit der Straßenbahn Linie 3:**

Haltestelle Münchner Platz,  
10 min. Fußweg

**Mit der Straßenbahn Linie 8:**

Haltestelle Südvorstadt,  
10 min Fußweg

*Auf der Chemnitzer Straße sehen Sie einen großen Gebäudekomplex „Falkenbrunnen“. Gehen Sie rechts am Brunnen vorbei und nutzen den Eingang 46a neben dem Orthopädiegeschäft.  
Fahren Sie mit dem Aufzug in die 3. Etage. Halten Sie sich rechts, wenn Sie aus dem Aufzug herauskommen.*



**CEPRIS—Center for Preventive Intervention Studies (Zentrum für Präventionsstudien)**  
Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie, TU Dresden

**Leitung:**

Prof. Dr. Katja Beesdo-Baum  
Dr. Susanne Knappe

Impressum: CEPRIS, Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie, TU Dresden  
Chemnitzer Str. 46, 01187 Dresden.

## Information und Anmeldung

Das Trainingsprogramm Til Tiger wurde von Dr. S. Ahrens-Eipper (Halle) entwickelt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.til-tiger-training.de](http://www.til-tiger-training.de)

*Es werden am CEPRIS fortlaufend Gruppen angeboten. Bitte erfragen Sie den nächsten Starttermin.*

### CEPRIS, TU Dresden

Chemnitzer Str. 46, 01187 Dresden

Telefon: Mittwoch, 13 bis 14 Uhr

0351 - 463 - 39727

Fax: 0351 - 463 - 36984

E-Mail: [cepris@psychologie.tu-dresden.de](mailto:cepris@psychologie.tu-dresden.de)

## Mutig werden mit Til Tiger



**Anmeldung Mittwoch, 13 bis 14 Uhr**

**Tel. 0351 - 463 39727**



## Liebe Eltern,

Traut sich ihr Kind weniger als andere Kinder? Oder verhält sich Ihr Kind in sozialen Situationen zurückhaltender als andere Kinder im gleichen Alter?

Fällt es ihm vielleicht schwer, Freundschaften aufzubauen und zu erhalten?

Traut sich Ihr Kind nicht vor Gruppen zu sprechen?

Dies kann auf soziale Unsicherheit oder Ängstlichkeit hindeuten.

Betroffene Kinder ziehen sich häufig zurück, haben einen niedrigen Selbstwert oder werden traurig.

Das Center for Preventive Intervention Studies (CEPRIS) des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden bietet das „**Mutig werden mit Til Tiger**“-Programm an, mit dem Ihr Kind Selbstvertrauen in sozialen Situationen erlangen kann.

### Wer kann teilnehmen?

Das Trainingsprogramm „Mutig werden mit Til Tiger“ richtet sich an ängstliche, sozial unsichere und schüchterne Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren und deren Eltern. Für jedes Kind wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 130 Euro erhoben, die meisten Krankenkassen erstatten 85% des Beitrages bei regelmäßiger Teilnahme.

### Was sind die Ziele des Trainings?

Bei dem „Mutig werden mit Til Tiger“-Programm handelt es sich um ein präventives Training mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung. Mittels sorgfältiger Diagnostik werden zunächst die bestehenden Probleme analysiert, um dann schrittweise den Kindern Selbstbewusstsein, den Umgang mit Stress und Gefühlen zu vermitteln sowie praktische Handlungsstrategien für den Alltag einzuüben.

### Wie wird trainiert?

In zwei Einzel- und neun Gruppensitzungen wird selbstsicheres Verhalten geübt. Hierfür wird die Handpuppe Til, der schüchterne Tiger, eingesetzt, der sich viele Dinge nicht traut. Gemeinsam mit ihm lernen die Kinder Schritt für Schritt, stark und mutig zu werden und sich mehr zu trauen. Es wird unter anderem trainiert, sich gegen Hänseleien zu wehren, vor einer Gruppe zu reden oder nein zu sagen.

### Bestandteile des Tigertrainings

1. Til Tiger kennenlernen & Lernziele formulieren

2. Entspannung und Gesprächsregeln lernen

3. Laut und deutlich sprechen, Blickkontakt halten

4. Jemanden einladen, Kontakt aufnehmen

5. Etwas vor der Gruppen tun,  
vor der Gruppe sprechen

6. Eine Forderung durchsetzen

7. Etwas ablehnen

8. Mein eigenes Lernziel

9. Etwas allein können

10. Sich ohne Gewalt (z.B. gegen Hänseleien) wehren

### Zum Abschluss feiern wir das Tigerfest !

Bei Interesse an unserem Angebot bitten wir Sie, telefonisch einen Termin für ein Erstgespräch an unserer Anmeldung zu vereinbaren.



Mittwoch, 13 bis 14 Uhr  
0351 - 463 - 39727