

WARUM RESILIENZTRAINING?

Laut einer Studie der Bertelsmannstiftung von 2019 erlebt jedes **dritte Kind Mobbing** und **jedes zweite Kind leidet unter Stress**.

Resiliente Kinder können jedoch trotz solcher Belastungen positiv auf schwierige Situationen reagieren, indem sie Stress bewältigen, Probleme lösen, Selbstvertrauen aufbauen und gesunde Beziehungen zu anderen entwickeln. Resilienz bei Kindern bezieht sich auf ihre Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände oder schwieriger Lebensereignisse zu erholen, Stärke zu zeigen und sich weiterzuentwickeln.



CAROLIN KUHLMANN

- Selbstbehauptungs- u. Resilienztrainerin
- Kinder-, Jugend- und Familiencoach
(nach dem Konzept v. Stark auch ohne Muckis)
- Sozialarbeiterin i.A.
- GfK nach Kathy Weber
- Growth Mindset



017664727264



Carolin.Kuhlmann@starkvoninnen.de



www.starkvoninnen.de



@stark_von_innen

SELBSTBEHAUPTUNG- UND RESILIENZTRAINING

Nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis"

Mobbing und
Stress: Eine Realität
für **jedes dritte**
Kind in
Deutschland.



MEIN ANGEBOT:



SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAININGS FÜR KINDER U. JUGENDLICHE IN:

- Kindergärten
- Schulen
- in offenen Kursen



WORKSHOPS FÜR ELTERN, PÄDAGOG/INNEN, VEREINE UND UNTERNEHMEN ZU DEN THEMEN:

- Resilienz
- Selbstfürsorge
- Gewaltfreie Kommunikation (GfK)



EINZELCOACHINGS FÜR SIE UND IHRE FAMILIE:

- Unterstützung bei individuellen Herausforderungen und Konflikten
- Ziel: - Förderung sozial-emotionaler Stärken und familiärer Harmonie
- Praxisnahe und maßgeschneiderte Lösungsansätze

FÜR WEITERE
INFORMATIONEN QR-CODE
SCANNEN



DIE KINDER LERNEN:

KONFLIKTE
EIGENSTÄNDIG UND
GEWALTFREI ZU LÖSEN

BEI BELEIDIGUNGEN
RUHIG UND ENTPANNT
ZU BLEIBEN

SICH AUF DAS GUTE
IM LEBEN ZU
FOKUSSIEREN

EIGENE GRENZEN
ZU ERKENNEN UND
AUSZUSPRECHEN

GEFÜHLE UND
BEDÜRFNISSE
WAHRZUNEHMEN

HILFE HOLEN: ABER
RICHTIG!

LÖSUNGSORIENTIERTES
DENKEN

GEFAHREN
EINSCHÄTZEN

KLARE UND
ZIELFÜHRENDE
KOMMUNIKATION

VORTEILE FÜR FAMILIEN & FACHKRÄFTE:



1. Entlastung: Meine Kurse ermöglichen es Ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, während ich mich um die Stärkung von Selbstbehauptung und Resilienz kümmer.



2. Unterstützung bei sozialen Herausforderungen:

Ich biete Fachwissen, um Kindern bei der Bewältigung von sozialen Problemen, Konflikten und Mobbing-Situationen zu helfen.



3. Steigerung der Qualität:

Indem ich Kindern Fähigkeiten zur Stressbewältigung und emotionalen Intelligenz vermittel, lernen sie nicht nur Selbstbewusster aufzutreten, sondern auch klarer zu kommunizieren.



4. Stärkung des Selbstvertrauens:

Kinder, die an meinen Kursen teilnehmen, entwickeln ein gestärktes Selbstvertrauen, was Sie dabei unterstützt, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen.



5. Reduzierung des Aufwandes:

Mit resilienteren und selbstbewussteren Kindern können Sie Zeit sparen, die Sie sonst für die Lösung von Konflikten und emotionalen Problemen aufwenden müssten.