

Resilienz - und Selbstbehauptungstrainings

„Stark sein kann man lernen – und Kinder brauchen diese Stärke heute mehr denn je.“

In meinen Trainings lernen Kinder, wie sie mit Mut, Klarheit und innerer Stärke durchs Leben gehen. Sie entdecken, wie sie ‚Nein‘ sagen, Grenzen setzen und in schwierigen Situationen selbstsicher auftreten können.

Die Kurse basieren auf dem pädagogisch fundierten Konzept von „**Stark auch ohne Muckis**“ (Daniel Duddek) und zeigen Kindern, dass wahre Stärke von innen kommt.

Mit spielerischen Übungen, echten Alltagssituationen und viel Herz lernen sie, sich selbst zu vertrauen – ganz ohne Druck, aber mit großer Wirkung.



Starke Kinder Starke Familien

CT Coaching und Kindertraining



Kontakt

CT Coaching und Kindertraining
Claudia Tomicic
Hanselmannstr. 25 A
80809 München

+49 (177) 273 13 25
info@ct-coaching-und-kindertraining.de
www.ct-coaching-und-kindertraining.de





Kinder- und Jugendcoaching

Mobbing, Ängste, Leistungsdruck - viele Kinder leiden still.

Schon in der Grundschule kann der Druck zu Stress, Rückzug oder Unsicherheit führen. Ich unterstütze Kinder dabei, innere Stärke und Selbstvertrauen zu entwickeln - lösungsorientiert, wertschätzend und kindgerecht.

Typische Themen:

- Mobbing & Ausgrenzung
- Ängste (z. B. Schul- oder Trennungsangst)
- Trauer, Trennung, Wut
- Selbstwert & Selbstbewusstsein
- Pubertät & Selbstfindung
- Fehlende Motivation
- Zukunftsfragen & Berufsorientierung

Für Kinder, die wachsen wollen - und Eltern, die begleiten möchten.

Starke Kinder, starke Eltern, starke Familien

Kinder - und auch ihre Familien - brauchen heute mehr denn je unsere Unterstützung

In einer Welt, die immer schneller, lauter und fordernder wird, geraten viele Menschen an ihre Grenzen - ganz besonders Kinder, aber auch ihre Eltern und Familien.

- Jedes dritte Kind in Deutschland berichtet von Mobbingerfahrungen.
- Immer mehr Kinder zeigen Anzeichen von Ängsten, Rückzug oder Stresssymptomen.
- Gleichzeitig fühlen sich auch Eltern und Familien zunehmend überfordert, zwischen Job, Alltag und Erziehungsfragen.

Coaching & Training für Kinder, Erwachsene und Familien

Ich biete individuelle Coachings und Trainings an, die gezielt unterstützen bei:

Kindern:

- Stärkung von Selbstvertrauen & Resilienz
- Umgang mit Mobbing, Angst & Unsicherheit
- Förderung emotionaler Intelligenz

Eltern & Familien:

- Stressbewältigung im Alltag
- Begleitung bei Erziehungsfragen & Konflikten
- Verbesserung der Kommunikation im Familienalltag

In meinen Coachings entsteht Raum zum Zuhören, Verstehen und Wachsen - individuell, mit Herz und auf Augenhöhe.

Erwachsenencoaching

Manchmal geraten wir im Alltag oder Beruf an einen Punkt, an dem es nicht mehr weiterzugehen scheint. Im Coaching reflektieren wir gemeinsam, sortieren Gedanken und finden neue Perspektiven - damit Sie wieder mit Klarheit und Zuversicht handeln können.

Familiencoaching

Wenn Kommunikation schwierig wird, Rollen sich verändern oder das Familienleben aus dem Gleichgewicht gerät, kann Familiencoaching Orientierung geben.

In einem geschützten Rahmen wird jede Stimme gehört. Gemeinsam entwickeln wir tragfähige Lösungen für ein wertschätzendes Miteinander. Professionelle Begleitung - für mehr Leichtigkeit, Verständnis und Stabilität im Alltag.

