MEIN ANGEBOT

Beratung und Coaching für:
(auch online möglich)

- Kinder, Jugendliche und Familien
- Frauen
- Eltern und Paare

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

- Offener Kurs für Kinder / Teens
- Kurse in der Schule (1.-4. Klasse)
- Kurse in Kitas für Vorschüler

MÖGLICHE THEMEN IM COACHING

- Mobbing und Ausgrenzung
- Stärken stärken
- Steigerung Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstliebe
- Ängste (Trennung, Schule, Einschlafen)
- Fehlende Motivation, fehlende Ziele
- Umgang mit Emotionen (z.B. Wut)
- Übergang Kita - Schule, Schule - weiterführende Schule
- Pubertät und ihre Herausforderungen
- Erschöpfung / Antriebslosigkeit
- Wunsch nach Veränderung

WAS DIE KINDER IN MEINEM TRAINING LERNEN KÖNNEN

- selbstbewusst und stark in Konfliktsituationen reagieren
- Konflikte gewaltfrei lösen
- alternative Reaktion bei Beleidigung, Auslachen oder wenn ihnen etwas weggenommen wird
- eigene Stärken entdecken und entfalten
- sich auf das Positive im Leben fokussieren
- die eigenen Gefühle wahrnehmen und auf sie hören
- selbstbestimmt handeln und lernen wann und wie richtig Hilfe holen
- mutig und stark für ein glückliches Leben sein