

GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN

In meinen Trainings für Kindergärten, Schulklassen und Workshops lernen Kinder, ihr Selbstvertrauen zu stärken und selbstbewusst zu handeln. Sie erfahren, wie sie Konflikte eigenständig meistern, was pädagogischen Fachkräften und Lehrkräften mehr Zeit für den Kita-Alltag oder den Unterricht verschafft und das Gruppenklima stärkt. Das Miteinander wird gefördert, was die persönliche und soziale Entwicklung der Kinder unterstützt. Pädagogen und Eltern erhalten praxisnahe Impulse für den Alltag. Gemeinsam setzen wir die Segel für mehr Mut, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Als IMOTIK®-Trainerin für innere Stärke und Resilienz sowie Beraterin (ausgebildet von „Stark auch ohne Muckis“) biete ich auch Vorträge und Fortbildungen zu Themen wie Mobbingprävention, Selbstbewusstsein & Selbstbehauptung an. Gemeinsam stärken wir die Verbindung zwischen Eltern, Kindern und der Schule.



AUF ZU NEUEN UFFERN!

Möchtest du dich für Kinder stark machen? Lass uns gemeinsam mehr Leichtigkeit, Harmonie & Sicherheit im Alltag, in deiner Einrichtung und Zuhause schaffen! Melde dich für ein individuelles Angebot!

Mein Koffer ist gepackt – ich freue mich!
Lisa Hannah Volkert

✉ hallo@lisavolkert.de

☎ 0152 / 420 85 207

🌐 www.lisavolkert.de



WEBSEITE INSTAGRAM



ENTDECKE DEINE Sternenkraft KOMPASS FÜR INNERE STÄRKE



Resilienztraining für Kitas, Schulen & Workshops für Kinder & Familien

INNERE STÄRKE DURCH VERBINDUNG UND VERTRAUEN

Hallo, ich bin Lisa Hannah Volkert. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Kinder zu begleiten und ihnen zu zeigen, wie sie ihre innere Stärke entdecken und selbstbewusst jede Situation meistern.

In meinen Trainings lernen Kinder, ihre Stärken zu entfalten, Herausforderungen im Alltag, in der Kita oder in der Schule besser zu bewältigen und ihre Gefühle als Kompass zu nutzen. Durch viel Bewegung, kreative Übungen und viel Freude stärken sie ihr Selbstvertrauen und entwickeln Fähigkeiten, die sie für eine starke Zukunft brauchen. Denn wir können den Wind nicht ändern, aber unser Segel anders setzen. Wenn Kinder ihre Sternkraft entdecken – ihr einzigartigen Fähigkeiten und Stärken – kommen sie ins Leuchten und machen die Welt ein Stück heller.

JEDER STERN IST EINZIGARTIG, GENAU WIE DU.



TRAINING INNERE STÄRKE

Mehr Sicherheit im Alltag, mehr Leichtigkeit und Harmonie in Kitas, Schulen und Zuhause

AKTIV BEWEGTES LERNEN – INHALTE:

- ✦ Körperwahrnehmung und Wirkung
- ✦ Stärkung des Selbstvertrauens
- ✦ Erkennen & Benennen der eigenen Gefühle
- ✦ Eigene Grenzen erkennen und setzen
- ✦ Konflikte gewaltfrei lösen
- ✦ Förderung von Empathie & Kommunikation
- ✦ Mobbingprävention - respektvoller Umgang
- ✦ Kreatives Gestalten & visuelle Lernmethoden
- ✦ Geschichten und Schauspiel mit viel Spaß
- ✦ Spiele zur Stärkung der Gemeinschaft
- ✦ Fantasiereisen & Entspannungsübungen
- ✦ Atem- und Yogaübungen



AKTUELLE HERAUSFORDERUNGEN

Jedes dritte Kind in Deutschland ist von Mobbing betroffen und hat Schwierigkeiten, starke Gefühle zu regulieren. Viele Kinder haben ein niedriges Selbstwertgefühl und meiden aufgrund von Überforderung die Schule. Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Belastungen und Prüfungsangst. 15% der Kinder sind übergewichtig, was ihre Gesundheit und Konzentration beeinträchtigt. 60% der Eltern fühlen sich überfordert, 30% der pädagogischen Fachkräfte leiden unter Burnout. Zunehmende Gewalt und Ängste prägen das Leben vieler Jugendlicher.

Folgen:

Geringes Selbstwertgefühl, Ängste, Depressionen, Essstörungen, Schlafstörungen, Leistungsrückgang, Schulverweigerung.

Lösung:

Innere Stärke ist wie ein Muskel – du kannst ihn trainieren. Mit gezielten Methoden helfe ich Kindern und Jugendlichen, ihre Stärke für eine positive Zukunft zu entwickeln.

Quelle: Aktuelle Forschungsergebnisse (2023)