

Resiliente Kinder für eine starke Zukunft! Stark sein heißt nicht laut sein- sondern klar.

In meinen Trainings erfahren die Kinder Strategien um mit **Beleidigungen, Ausgrenzung** oder **Provokationen** selbstbewusst umzugehen. Sie lernen wie sie ihre **Grenzen** klar kommunizieren, wie sie anderen mit **Respekt** begegnen und gleichzeitig für **sich selbst eintreten** können. Im Mittelpunkt steht dabei immer die eigene innere **Haltung**, denn wer sich selbst wertschätzt, braucht keine Angst vor der Meinung anderer zu haben.



Mein Name ist Daniela Golus. Ich bin Trainerin für **Selbstbehauptung** und **Resilienz**. Ich unterstütze mit meiner Arbeit Kinder dabei, **mutig** ihren eigenen Weg zu gehen – mit **innerer Stärke, Selbstvertrauen** und einem **klaren Ja zu sich selbst**.

Mein Angebot richtet sich an **Kitas, Schulen, Vereine und Familien**, die ihre Kinder für die Herausforderungen des Alltags stark machen wollen. Die Trainings sind **praxisnah**, bewegungsreich und stärken nicht nur die Kinder, sondern auch das Miteinander in Gruppen, Familien und Teams. Für Einrichtungen biete ich Einheiten für die Kinder und Eltern an und auf Wunsch noch Fortbildungen für Fachkräfte. Für Familien gibt es regelmäßig offene Wochenendkurse – voller **Impulse, Spaß und spürbarer Wirkung**.



Komm mit mir in Kontakt und wir schauen, welches Angebot zu deinem Anliegen passt! daniela.golus@icloud.com