



# Starke Kinder - Starke Zukunft

RESILIENZKURSE | PÄDAGOGENFORTBILDUNGEN | ELTERNVORTRÄGE

Mobbing- und Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Resilienz,  
Persönlichkeitsentwicklung für Kitas & Schulen

In meinen Resilienz-Trainings lernen die Kinder u.a.:

- Wie gehe ich mit Beleidigungen & Provokationen um?
- Ich sage Stopp - mein Körper ist mein Königreich
- Wie lerne ich Gefahren einzuschätzen und Grenzen zu setzen?
- Wie löse ich Konflikte respektvoll (Giraffensprache)?
- Wie werde und wirke ich selbstsicher und mutig?
- Wie höre ich auf meine Gefühle?
- Wie reagiere ich, wenn mich jemand festhält / mir Sachen wegnimmt?
- Wie verhalte ich mich, wenn mir jemand Gewalt androht?
- Wie hole ich mir das Gute in mein Leben?
- Wie schaffe ich es, mein Ziel mit Ausdauer eigenständig zu erreichen?
- Resilienter durch Ziele - Werte - Dankbarkeit

## Pädagogenfortbildungen

Pädagogenfortbildungen zum Thema “Einheitlicher Umgang mit Mobbing und Konfliktsituationen”:

Inhalte:

- Innere Haltung & Selbstbewusstsein
- Kommunikation meistern
- Umgang mit Druck & Stress
- Einheitlicher Umgang mit Mobbing & Konfliktsituationen (Übungen)
- und vieles mehr

## Elternvorträge

- Wie kann ich mein Kind für die Konflikte und Herausforderungen des Lebens stärken?
- Wie biete ich einen sicheren Hafen für mein Kind?
- Wie kann ich unnötige Konflikte zu Hause vermeiden?
- Wie begleite ich mein Kind zu einer starken Persönlichkeit?
- und vieles mehr



Mit mir lernen die Kinder, wie sie mit den Herausforderungen der heutigen Zeit gelassen und eigenverantwortlich umgehen, um gemeinsam ihr “bestes Ich” zu entwickeln!

In meinen Trainings, Fortbildungen und Vorträgen profitieren Kinder, Eltern und Pädagogen gleichermaßen - für mehr Nachhaltigkeit, Zeit, Energie, Spaß, Leichtigkeit, Empathie, friedvolles Miteinander und Fokus auf das Wesentliche!

