

“

Nichts kann das Licht, das von innen scheint, trüben.

Maya Angelou

”



*Innere Held*innen zum Strahlen bringen*

Ich bin Christina Engel, Resilienztrainerin, Kinder- und Jugendcoach, Expertin für Unternehmenskommunikation und Mutter eines Sohnes.

Mit Empathie, positiver Power und wirkungsvollen Strategien begeleite ich Kinder und Teens, damit sie sich innerlich stark fühlen und Ihr wahres Potential entfalten können. Und das mit einem tiefen Verständnis für verschiedene Perspektiven und dem Ziel der Verbindung – denn Entwicklung entsteht nur auf der Basis von Vertrauen.

Christina Engel

RESILIENZTRAINING & COACHING



"Empathie lenkt den Blick in neue Richtungen"

Kontakt

Christina Engel
Empathisches Empowerment

Hoberslag 8

21109 Hamburg

Mobil 0170/ 401 05 12

Mail christina.engel@mail.com

Weitere Informationen:

[Website Christina Engel](#)

Christina Engel

RESILIENZTRAINING & COACHING

Mit Empathie und positiver Power



➤ Kurse in Kitas und Schulen

➤ Einzel- und Familiencoaching

➤ Workshops für Jugendliche und Auszubildende

➤ Anti-Mobbing-Mentoring

➤ Schulungen für Eltern und Pädagogen

Selbstbehauptungs- und Resilienzkurse Kitas, Schulen und Vereine

Was die Kinder im Training lernen

- Resilienten Umgang mit Beleidigungen
- Der Einfluss der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt
- Strategien für den Schulalltag und Souveränität in Konfliktsituationen
- Empathie, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit
- Wie sie sich positive Dinge in ihr Leben holen



Vorteile für Schulen, Kinder und Familien

Die Kinder werden selbstsicherer in Ihrer Kommunikation und lernen ihre Konflikte in der Klasse und auf dem Schulhof selbst zu lösen. Dadurch werden LehrerInnen entlastet - der Unterricht kann sowohl entspannter als auch effektiver stattfinden.

Vorteile für Kindergärten, Kinder und Familien

Eine ideale Vorbereitung für einen erfolgreichen Schulstart ihrer Vorschulkinder und mehr Harmonie in der Gruppe.



„Jedes 3te Kind in Deutschland hat im Grundschulalter bereits Erfahrungen mit Ausgrenzung, Mobbing oder Gewalt gemacht. Empathie und klare Handlungsstrategien unterstützen Kinder in Ihrer Entwicklung und Selbstwirksamkeit. Für eine glückliche Kindheit und eine Zukunft voller Zuversicht!“

Christina Engel COACHING & MENTORING

Mit Empathie und positiver Power

Anti-Mobbing-Mentoring

Ist Dein Kind belastenden Konfrontationen ausgesetzt, die auch Euren Familienalltag belasten?

Ich unterstütze Kinder und Jugendliche dabei Ihre Stärken zu erkennen und vermittele Strategien, um die täglichen Herausforderungen meistern zu können. Für einen glücklichen Alltag mit mentaler Stärke und Leichtigkeit ohne üblem Stress. 8 Wochen engmaschiges Mentoring für Kinder, die in einer Mobbing-Problematik stecken.

Workshop "Stark für mich, stark fürs Team"

Was Jugendliche lernen

- Die eigenen Gefühle und das Kopfkino verstehen
- Persönliche Stärken entdecken, selbstbewusst auftreten und Ziele verfolgen
- Wirkungsvolle Kommunikationsmethoden
- Sowohl die eigenen Grenzen als auch die des Gegenübers bewusster wahrnehmen und respektieren
- Dimensionen und Vorteile von Diversität



Vorteile für Teilnehmer:innen, weiterführende Schulen und Unternehmen

- Klarheit über persönliche Stärken
- Motivation für Zielsetzungen
- Das eigene Kopfkino meistern und Handlungen reflektieren
- Größeres Verständnis für Vielfalt
- Empathie, Respekt und Wir-Gefühl
- Wertschätzende Gesprächskultur und respektvoller Umgang
- Teambuilding