

Hallo, ich bin

Claudia Rusche

GLÜX-COACH für Kinder und Jugendliche,
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin,
Erzieherin, Entspannungspädagogin und
Mutter von wunderbaren Zwillingen.

Seit 20 Jahren arbeite ich mit Kindern und
berate Eltern in Erziehungsfragen. Als
Glüx-Coach begleite ich Kinder und stärke
sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.
Außerdem engagiere ich mich ehrenamtlich
für Kinder und Familien in unserer Stadt.

Das eigene Selbstvertrauen und die eigenen
Glaubenssätze prägen mein Verhalten,
daher ist es wichtig, dass wir Kindern
Methoden an die Hand geben, damit sie
glücklich aufwachsen können.

Kursangebote sind online zu finden unter
www.glüx-coach.de sowie in diesem Flyer.

„*Meine Vision ist es,
dass wir es schaffen,
Kindern und Jugendli-
chen auf Augenhöhe
zu begegnen und
Familien in ihren
Werten und Zielen
zu bestärken.*“

Kontakt

Claudia Rusche
Kardinal-von-Galenstr. 21
45721 Haltern am See

gluexcoach@gmail.com
Tel.: 01520 200 7847



„*Mein Angebot ist
buchbar für Kitas,
Schulen oder als of-
fene Kurse in Präsenz
oder online. Ich freue
mich auf ein erstes
gemeinsames Kenn-
lerngespräch!*“

 **GLÜX-COACH**
Claudia Rusche



**Persönlichkeits- und
Selbstbehauptungstraining
für Kinder**



VON SCHÜCHTERNHEIT ZU MUT UND SELBSTBEWUSSTEM AUFTRETEN.

Stärker, gelassener, zufriedener

Mit Begeisterung und positiver Energie lernen Kinder in meinem Training, wie sie mit Herausforderungen im Leben umgehen können.

Durch einen respektvollen Umgang miteinander und eine wertschätzende Kommunikation lernen sie ihre Bedürfnisse zu äußern und ihre Gefühle wahrzunehmen. Sie lernen Strategien kennen, um Herausforderungen stärker, gelassener und zufriedener zu begegnen.

Das Wichtigste ist, dass Kinder positive Erfahrungen machen und sich für etwas begeistern. So können sie zeigen, was in ihnen steckt und gestärkt durchs Leben gehen.

Lernen mit Spaß

- ☒ Wie bleibe ich bei Beleidigungen und Provokationen ruhig und entspannt?
- ☒ Was tue ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt?
- ☒ Wie wirke ich mutig und selbstbewusst?
- ☒ Jedes Gefühl ist wichtig und ich höre auf meine Gefühle!
- ☒ Ich respektiere andere!
- ☒ Ich bin nicht perfekt und das ist gut so! Ich gebe mein Bestes und mag mich!



Vorteile

- mehr Sicherheit im Alltag
- mehr gegenseitiger Respekt
- ein höheres Wohlbefinden
- mehr Zielstrebigkeit
- mehr Klarheit für eine gesunde Zukunft
- gelingende Zusammenarbeit mit den Eltern



Kurs-Angebote

Ihre Kinder lernen Konflikte selbstsicher zu klären, ohne Gewalt und Provokationen, sodass sie stark in ihre Zukunft gehen!

Kinder und Jugendliche

„Stark wie ein Löwe!“

Als offener Kurs, im letzten Kita-Jahr oder in der Schule lernen Kinder in diesem Workshop selbstbewusst und mutig zu sein.

„Schule macht Spaß“

Der Workshop für Kids: Lerne dein Potenzial in der Schule zu nutzen! Alles ist schwer, bevor es leichter wird.

„Weg vom Gemotze“

Zukunftsstarke Kinder auf dem Weg zum sicheren Hafen. Woher kommt Gemotze und wie kann ich es ändern?

„Growth Mindset“

nach Carol Dweck

Lerne entspannt mit dem Druck des Schulsystems umgehen und entwickle ein Wachstumsdenken.

Eltern und PädagogInnen

Buchung

online unter www.glück-coach.de oder
telefonisch unter 01520 200 7847