



STARKES KIND

TRAINING & COACHING



TRAININGSKONZEPT

Selbstbehauptung und Resilienz
für Vorschul- und Grundschulkinder

-  **TRAININGSINHALTE**
-  **TRAININGSMETHODEN**
-  **BILD VOM KIND**
-  **ÜBER EVA ZANGHELLINI**



STARKES KIND

TRAINING & COACHING

TRAININGSKONZEPT

Selbstbehauptung und Resilienz
für Vorschul- und Grundschulkinder

INHALTE

 **Praxistaugliche Strategien für die eigenständige Konfliktbewältigung bei...**

- Beleidigungen und Provokationen,
- Wegnahme von Gegenständen,
- ungewolltem Anfassen,
- Gewaltandrohung

 **Mehr Klarheit in der Kommunikation: mutige Körpersprache, konkrete Aussagen, richtig Hilfe holen**

 **Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstsicherheit und der Liebe zu sich selbst**

 **Fokus / Konzentration auf das Gute richten**

 **Empathie erleben: beidseitig Gefühle und Bedürfnisse respektieren**



Die Kinder erlangen mittels einfacher, bildlicher Sprache Kenntnisse über ihre "Supermacht der Gedanken". Sie lernen selbst zu entscheiden, welche Aussage über mich lasse ich in mein Herz und welche Beleidigung darf einfach abprallen. Dadurch bleibt die Kritikfähigkeit sowie das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit erhalten.

STARKES KIND lenkt den Fokus und die Konzentration auf das Gute im Leben und stärkt durch spielerische Übungen, die Spaß und Bewegung bringen, die mentale Fähigkeit, sich von seinen Zielen (z. B. sich Gegenstände, die weggenommen wurden, wiederzuholen, sich verbal zu behaupten) nicht ablenken zu lassen. Es geht dabei auch um den offenen Umgang mit eigenen Unsicherheiten, denn "WIR ALLE sind nicht perfekt und das ist gut so, aber wir geben unser Bestes und mögen uns." [Trainings-Merksatz mit Bewegung verknüpft].

Außerdem analysieren wir gemeinsam, welche Wirkung Körperhaltung und Sprache haben, wie die Kinder diese für sich nutzen können, um eine starke und selbstsichere Außenwirkung zu haben. STARKES KIND stärkt die klare und gewaltfreie Kommunikation.

Wir entwickeln gemeinsam ein Bewusstsein für die Gefühle/Emotionen und erforschen, welche Bedürfnisse dahinter stecken, wie die Kinder damit umgehen und diese sozial verträglich leben können. Sich stark und freudig zu fühlen, ohne dabei seine Mitmenschen abzuwerten, klein zu machen und/oder auf Kosten anderer sich zu amüsieren, das bespielen und besprechen wir im Training.

**Alles beginnt
bei uns selbst!**

**Jeder Mensch
- ob groß oder klein -
handelt immer aus
seiner besten Option
heraus.**



-  Plenum (Versammlung/Gruppenarbeit)
-  PartnerInnenarbeit
-  Rollenspiel, Theater- und Spielpädagogik
-  Storytelling
-  Suggestopädie (angewandte Neurodidaktik, Superlearning)

METHODEN

Jedes Kind ist einzigartig. Es geht nicht darum, es zu bewerten und vor Allem nicht zu formen, sondern jedem Kind Strategien anzubieten, die für den Alltag dienlich sein könnten. STARKES KIND bietet durch einen geschützten und vertrauensvollen Raum die Möglichkeit, sich zu offenbaren, sodass dann eine zielgerichtete Stärkung möglich wird. Dabei versuchen wir gemeinsam, an Unsicherheiten zu arbeiten und diese nicht als Mauer, sondern als Chance zu sehen.



**Das größte mentale Wachstum passiert
außerhalb der eigenen Komfortzone,
denn nur, wer den Mut hat Fehler zu machen,
schenkt sich selbst die Möglichkeit,
über sich hinauszuwachsen.**

Das Trainingskonzept basiert nicht rein situationsorientiert, sondern bedenkt, - aufgrund unserer erwachsenen Erfahrungen (Lern- und Wissensvorsprung) - welche Themen auf dem weiteren Lebensweg der Kinder wichtig werden könnten, um sie vor Gefahren o. Ä. zu schützen.

Die Kinder dürfen natürlich frei entscheiden, ob und in welchem Umfang sie die Übungen mitmachen wollen. Jedes Kind wird in seinem Wunsch respektiert. Eine achtsame und wertschätzende Gruppenführung ist mir sehr wichtig.



MEIN BILD VOM KIND

Kinder sind starke, eigenständige Persönlichkeiten, die einen eigenen Willen, eigene Bedürfnisse und Vorstellungen haben. Sie nehmen die Welt noch unvoreingenommen, offen und ungefiltert wahr - sie wollen ihre eigenen Erfahrungen machen, in ihrem Tempo und auf ihre ganz individuelle Art und Weise. Somit wachsen, lernen und entwickeln sich Kinder von ganz alleine - selbst und ständig.



Ein afrikanisches Sprichwort besagt: "Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht" und so sehe ich es bei Kindern auch. Wir dürfen sie in ihrem Wachstumsprozess begleiten, ihnen einen gesunden Nährboden bieten, sie "pflegen", "gießen" und manchmal ggf. vor allzu starken "Witterungseinflüssen" schützen, sodass sie gesund und widerstandsfähig wachsen und "gedeihen" können.

Kinder sind von Natur aus stark - sie sind Entdecker und Erfinder, sie sind kreativ bei der Lösungssuche von Problemen und vor Allem: Kinder wollen sich mit anderen Menschen verbinden! Manchmal entwickeln sie "eigenartige" Strategien, die zunächst noch nicht ganz sozial-verträglich erscheinen mögen. Kinder können jedoch viele Konsequenzen ihrer Entscheidungen/ihrer Handelns selbst tragen und daran wachsen, statt zu zerbrechen.

Wir Erwachsene dürfen in ihre Stärke vertrauen und unsere eigenen Werte, Grenzen und Bedürfnisse transparent, achtsam und respektvoll vorleben. Die engsten Bezugspersonen der Kinder sind verantwortlich für die Qualität der sozialen Beziehungen, denn an deren Kommunikation und Handeln orientieren sich die Kinder, übernehmen unbewusst Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Empathie, Selbstvertrauen und ein starkes Selbstwertgefühl kann man eben nur durch Erfahrung lernen.



**Ich bin davon überzeugt,
dass jeder Mensch mit "Herz" und guten Absichten geboren wird.
Jeder Mensch - ob groß oder klein -
handelt immer aus seiner besten Option heraus.**



STARKES KIND
TRAINING & COACHING

Ich kann durch meine Trainings Menschen nicht verändern, ich möchte nur Optionen anbieten, wie man mit herausfordernden und schwierigen Situationen/Konflikten respektvoll umgehen kann. Jeder besitzt die Supermacht der Gedanken und die Wahl: Wie will ich denken? Wie will ich handeln? Diese Supermacht dürfen wir uns immer wieder bewusst machen, trainieren und in die Eigenverantwortlichkeit kommen.

**Umso früher wir dies lernen, desto leichter können wir
das auch in unserem Alltag leben!**



ECKDATEN

-  verheiratet, Mutter
-  Dipl. Kauffrau (Leopold-Franzens-Univ. Innsbruck),
-  TÜV-zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin (Stark auch ohne Muckis),
-  AZAV-zertifizierte individualpsychologische Erziehungsberaterin & Elterncoach (VfTC),
-  zertifizierte KBV1- Gruppenleiterin: Kinder Besser Verstehen "Das Kleinkind" (Dipl. Päd. Katia Saalfrank)
-  TÜV-zertifizierte body'n brain® Trainerin (body'n brain®)



EVA ZANGHELLINI

ÜBER MICH - Jetzt wird's persönlich...

Ja, wer bin ich? Förmlich und eher konservativ beantwortet würde ich sagen:

“Mein Name ist Eva Zanghellini, geboren 1984 in Haltern am See, gut behütet und unbeschwert aufgewachsen mit meinem vier Jahre älteren Bruder in einem intakten Elternhaus, sportlich aktiv (zeitweise auch sehr leistungsorientiert: 2. Handball-Bundesliga), kreativ, unternehmungslustig, gesellig, empathisch, analytisch und lösungsorientiert.

Solide schulische Leistungen mit Abschluss “Abitur”, danach Studium der Innenarchitektur (ein Semester in Stuttgart) und Betriebswirtschaft (Diplom-Abschluss in Innsbruck, Österreich).

Nach dem Studium: berufliche Laufbahn im Projektmanagement (Innsbruck, Wien), 8 Jahre Selbstständigkeit im Handel mit Textilien & Interior für die Gastronomie & Hotellerie sowie dem privaten Einzelhandel in Vorarlberg, Österreich.

Verheiratet und seit 2017 Mutter.”

So, und nun?



Nun haben sich, mit dem Prozess des Eltern-werdens, meine Perspektive und mein Fokus etwas verändert. Das Mama-Dasein hat mich auf eine persönliche Reise durch mein eigenes Leben geschickt. Zunächst durch reine Neugier und Wissensdurst habe ich mich über Fachliteratur, Schulungen und Seminare in die Welt der Kindheits- und Persönlichkeitsentwicklung eingeleitet, eingearbeitet und zertifizieren lassen. Durch gnadenlose Selbstreflektion bin ich dann zu meinen wahren Herzenthemata vorgestoßen:

-  Die eigene Akzeptanz und Selbstliebe: “Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, aber ich gebe mein Bestes und mag mich!”
-  Jeder Mensch handelt immer aus seiner besten Option heraus.
-  Kein Mensch ist für die Gefühle anderer verantwortlich, sondern es sind immer die eigenen individuellen Bedürfnisse, die erfüllt oder nicht erfüllt sind.

Kinder sind für mich das größte Geschenk und die besten Lehrmeister unseres eigenen Handelns. Sie haben es verdient, dass sie maximal gesund und friedlich aufwachsen!

Deshalb widme ich meine private und berufliche Energie meinem persönlich sinnvollsten Ziel:

Kinder und ihre Bezugspersonen in ihrer Kraft und ihrem Potenzial stärken!



KONTAKT



STARKES KIND

TRAINING & COACHING

EVA ZANGHELLINI

- Gerne per Du - also Eva 😊



0173-3297923



ez@starkes-kind.de



starkes-kind.de

Gemeinsam für mehr
Respekt und Verständnis
füreinander - für
STARKE KINDER!



TEAM STARKE KINDER

- vom ICH zum DU zum WIR -

**TEAM- UND KONZEPTTAGE,
WORKSHOPS, VORTRÄGE**

- Für pädagogische Fachkräfte
und Teams -

Mehr dazu erfährst Du auf meiner
Homepage und auf:

team-starke-kinder.de

Bewegst Du Dich, bewegt sich etwas!