

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

Kinder & Jugend & Familiencoaching

Inhalte meiner Trainings:

- Bei Beleidigungen und Provokationen ruhig und gelassen bleiben
- Konflikte gewaltfrei und selbstständig lösen
- Den Fokus auf das Gute im Leben richten
- Durchsetzen und nicht aufgeben in schwierigen Situationen
- Auf eigene Gefühle hören. Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung
- Mehr Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit entwickeln
- Achtsam mit sich selbst umgehen



Trainingskurse sind
individuell gestaltbar als:

- Stundenkurse
- Tageskurse
- Wochenendkurse

Kinder & Jugend & Familien-
coaching

- Stunden und Themen individuell
nach Absprache

**Kurse für Vorschul- und Schulkinder
Coaching für Kinder & Jugendliche &
Familien**

Vorteile für alle:

- Ein Alltag mit mehr Leichtigkeit in der Kita, in der Schule und zu Hause
- Mehr innere Ruhe und weniger Stress
- Spaß und Freude
- Mehr Harmonie und Frieden
- Mehr Respekt füreinander
- Weniger Vermittlung bei Konflikten, da die Kinder lernen diese selbstständiger zu lösen
- Fokus auf die Verbindung statt Machtkampf



Daniela Rennoch

**Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin**

**Kinder & Jugend & und
Familiencoaching**

**D.Rennoch@gmx.de
0176-32649355**

**Mehr Infos telefonisch
oder via Whats-App**