



Resilienz- und Selbstbehauptungstrainings für Kinder und Jugendliche

Hallo,
ich bin **Anne Rimbach**,
zertifizierte
**Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin.**



In meinen **Resilienztrainings** gebe ich Kindern und Jugendlichen **Werkzeuge** an die Hand, mit welchen sie ihr **Herz schützen** können und mit **mehr Leichtigkeit** und **Bewusstsein** über die Steinchen des Lebens tanzen können.

Mit **spielerischen, aktiven** und **bewegten** Methoden werden **soziale Kompetenzen, Selbstvertrauen** und die **emotionale Widerstandskraft** nachhaltig gestärkt.

Ziel meiner Trainings ist es, **junge Menschen** dabei zu **unterstützen**, ihre **innere Stärke** zu **entwickeln**, **Herausforderungen** zu **meistern** und **Mobbing** keinen **Nährboden** mehr zu **geben**.



Kinder stärken



Zukunft gestalten

Resilienz- und Selbstbehauptungstrainings für Kinder und Jugendliche

Ich bin überzeugt: **Starke Kinder sind glückliche Kinder** – und eine **starke Gemeinschaft** beginnt bei jedem Einzelnen.



Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den Kindern auf eine **spannende Reise** zu mehr **Selbstsicherheit** und gegenseitigem **Respekt** zu gehen.



Gern komme ich auch in Ihre Einrichtung.

Die Trainings lassen sich, **flexibel** und **individuell** nach Ihren Wünschen gestalten. Auch ein **fortlaufendes Training** über mehrere Wochen oder Monate ist **möglich**. **Gemeinsam** kreieren wir ein, auf Ihre **Bedürfnisse** zugeschnittenes, tiefgründiges, sinnstiftendes und **wirksames Projekt**.



So können Sie mich erreichen:



0173/5858101



starkwiediesonne@gmail.com



Kinder stärken



Zukunft gestalten

STARK
AUCH OHNE MUCKIS


IMOTIK®

Ich wurde von Stark auch ohne Muckis, dem führenden Institut für Mobbingprävention sowie Kinder- und Jugendstärkung, ausgebildet. Stark auch ohne Muckis verfolgt die Vision, Mobbing in 30 Jahren in Liebe und Achtsamkeit zu verwandeln. Mehr Informationen zur Ausbildung sind hier zu finden: www.starkauchohneMuckis.de - Ich arbeite nach der IMOTIK®-Lehre – einem wegweisenden System, das Kindern und Jugendlichen hilft, ihre Resilienz zu stärken, emotionale Balance zu finden und ihr volles Potenzial zu entfalten. Diese innovative Methode basiert auf vier Dimensionen, die es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ermöglicht, ihr Verhalten gezielt zu steuern und Herausforderungen flexibel zu meistern. Die IMOTIK®-Lehre bildet die Grundlage individueller und effektiver Trainingsgestaltung. Sie befähigt mich, Menschen in meinen Trainings individuell zu fördern, nachhaltige Programme zu entwickeln und langfristige Ergebnisse zu erzielen – ohne unflexiblen Ansätze zu folgen. Mehr Informationen über die IMOTIK®-Lehre und der entsprechenden Ausbildung sind hier zu finden: starkauchohneMuckis.de/imotik-trainer/