



Die IST-Situation

Aktuell leidet jedes 3. Kind in Deutschland laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung unter Mobbing. 2023 wurden alleine in Thüringen 561 Körperverletzungen an Schulen gemeldet. 43 % der SchülerInnen leiden, laut DAK Gesundheit, unter Stress. 30% der PädagogInnen leiden unter Burnout und/oder Erschöpfung/psychischen Problemen.

Was können wir dagegen tun?

Ich bin **Christine Sieland**,
Resilienztrainerin aus
Thüringen

Kontakt

☎ 0176-84115538

✉ info@christine-sieland.de

🌐 www.christine-sieland.de



Lassen Sie uns unverbindlich
über Ihre Wünsche und Ideen
sprechen!



Alle Infos zu Kursen für Jugendliche
gibt es auf meiner Webseite.



Christine Sieland
Resilienztraining

SOZIALKOMPETENZ

RESILIENZ

MOBBINGPRÄVENTION

MEDIENKOMPETENZ



**Eine Portion Mut
und Selbstliebe!**

Offene Kurse
Kurse für Kita und Schule
Vorträge für Eltern
Seminare für Pädagogen

Löwentraining für Kinder von 5 bis 12 Jahren

In meinen Löwentrainings lernen Kids ganz praktisch, wie sie ihr eigenes Selbstwertgefühl stärken und sicher mit Konflikten umgehen.



Training in Kita & Schule

Mit meinen Trainings entlaste ich die PädagogInnen in ihrer alltäglichen Arbeit. Für mehr Harmonie, Zeit und Ruhe. Die Kinder lernen Konflikte selbstständig zu lösen und respektvoll miteinander umzugehen.

Alle Infos und Kurse unter:

🌐 www.christine-sieland.de



Was die Kids in den Trainings lernen:

- Umgang mit Beleidigung, Provokation, Gewalt
- alltägliche Konflikte selbstständig lösen
- respektvoll miteinander umzugehen
- Verstehen und Regulieren starker Gefühle
- Selbstbewusstsein und Selbstliebe
- Umgang mit (Lern-) Druck
- Grenzen setzen
- Ziele erreichen mit Ausdauer und Fokus
- innere Stärke finden



Für die Erwachsenen:



- Elternvorträge
- Workshops
- Pädagogenschulungen

Kundenstimmen

“Durch Christine ihre sympathische und offene Art konnten die Kinder spielerisch an das Thema Gewalt usw. herangeführt werden. Christine hat sich individuell auf Alter, Kinderzahl usw. eingestellt. Ich finde die offene Art von Christine super und auch das Thema sehr gut in Spiel und Spaß integriert.”

Erzieherin Kita

“Mich hat an dem Kurs begeistert, dass er praxisnah, handlungsorientiert und motivierend für die Kinder war. Durch spielerisches Einüben - Schritt für Schritt - haben sich die Kinder viel gemerkt. Alle Kinder wurden bei jeder Übung involviert. Christine hat eine sehr angenehme Lernatmosphäre geschaffen, bei der die Kinder sich wohl fühlen und schnell geöffnet haben. Tolle Merksätze, die wir im Alltag aufgreifen können.”

Lehrerin Grundschule



Die IST-Situation

Aktuell leidet jedes 3. Kind in Deutschland laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung unter Mobbing. 2023 wurden alleine in Thüringen 561 Körperverletzungen an Schulen gemeldet. 43 % der SchülerInnen leiden, laut DAK Gesundheit, unter Stress. 30% der PädagogInnen leiden unter Burnout und/oder Erschöpfung/psychischen Problemen.

Was können wir dagegen tun?

Ich bin **Christine Sieland**,
Persönlichkeitstrainerin für
Jugendliche

Kontakt

☎ 0176-84115538

✉ info@christine-sieland.de

🌐 www.christine-sieland.de



Lassen Sie uns unverbindlich
über Ihre Wünsche und Ideen
sprechen!



Christine Sieland
Resilienztraining

Selbstbewusst
STATT FRUST

Mit
4TEENS



**Wertschätzung
kostet nichts,
aber sie ist von
unschätzbarem Wert.**



Die Jugend: Zeit der Selbstfindung – Was für ein Mensch will ich als Erwachsener mal sein?
Ziel meiner Trainings ist die Stärkung des Einzelnen und der Klassengemeinschaft für einen wertschätzenden Umgang miteinander und mehr Harmonie im Schulalltag.

STARKE TEENS PROJEKTTAGE

- Sozialkompetenz- und Persönlichkeitstraining (6UE / 2UE)
- Mobbingprävention (6UE)
- Pubertät und Resilienz (6UE / 2UE)
- Medienkompetenztraining (6UE / 2UE)
- Suchtprävention (7UE)
- Berufsorientierung 2.0 (6UE)

Was die Teens in den Trainings lernen:

- Umgang mit Beleidigung, Provokation, Gewalt
- alltägliche Konflikte selbstständig lösen
- respektvoll miteinander umzugehen
- Verstehen und Regulieren starker Gefühle
- Selbstbewusstsein und Selbstliebe
- Umgang mit (Lern-) Druck
- Grenzen setzen
- Ziele erreichen mit Ausdauer und Fokus
- innere Stärke finden



Kleine Kinder zeigen uns
wie Liebe funktioniert.
Jugendliche zeigen uns
wie das Leben funktioniert.

GEMEINSAM STARK

Elternabende und Workshops

- Pubertät kann Spaß machen
- Mobbing und Cybermobbing
- Generation Internet

Pädagogenschulungen

In meinen Seminaren geht es um ein tiefgehendes Verständnis von Resilienz. Wie kann ich diese bei mir selbst und bei den Jugendlichen aufbauen, um mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen?

Alle Infos und Kurse unter:

🌐 www.christine-sieland.de

