

PopcornStark durch ´s Leben

Resilienz, Lebenskompetenz und Mobbingprävention für Kinder und Jugendliche



Für mich sind Kinder **kleine HeldInnen**. Sie sind fantasievoll und kreativ, wissbegierig und neugierig, sie gehen voller Energie durch ´s Leben, das sie mit offenen Augen und Herzen aufsaugen und gestalten wollen. Einfach fantastisch.

Und dann lese ich von [Studien, wie die der Bertelsmann Stiftung](#), die besagen, dass jedes 4. Kind in Deutschland sich nicht sicher fühlt an seiner Schule. Sie berichten von **Hänseleien, Ausgrenzung, Mobbing**.

Meine Kurse machen Kinder *popcornstark* für ´s Leben

Deshalb helfe ich Kindern und Jugendlichen resilient, also widerstandsfähig, mutig und stark durchs Leben zu gehen und unterstützte sie dabei, glücklich aufzuwachsen.

Denn ich bin überzeugt davon, dass aus selbstbewussten glücklichen Kindern selbstbewusste glückliche Erwachsene werden, die Teil einer Welt sind, in der wir Brücken statt Mauern bauen und in der Mobbing und Gewalt keinen Platz haben.

Unser **Selbstwertgefühl** hilft uns in der **Selbstbehauptung** – wenn ich meine eigenen Stärken kennen, an sie glauben und sie richtig einsetze, kann ich resilient durch ´s Leben gehen, Konflikte und Krisen gewaltfrei lösen und sogar gestärkt aus ihnen herausgehen.

Und dafür gebe ich den Kindern **Strategien** an die Hand. Sie lernen spielerisch viel über Körpersprache, klare Kommunikation, darüber, wie man richtig Hilfe holt und nicht selbst zwischen die Fronten gerät.

Die Kurse sind **bunt, energievoll und interaktiv**. Wir spielen Rollenspiele, tauchen ein in verschiedene Situationen, üben Handlungsstrategien und lassen uns voneinander überraschen.

Was ist Mobbing?

„Eyyy, habt ihr gesehen, welche Schuhe die anhat?!“

„Ohhhhhhhh, was hast du denn da im Gesicht, du Brillenschlange!“

Sätze dieser Art können auf Kinder ganz verschieden wirken. Manche Kinder sagen sich: „Ok, deine Meinung. Ich liebe meine Brille und gehe weiterspielen.“ Diese Kinder sind resilient.

Aber andere Kinder treffen Hänseleien tief ins Herz. Und dabei ist es egal, ob diese einmal, zweimal oder über Wochen/Monate hinweg erfolgen. Das Kind leidet. Es fühlt sich gemobbt.

Deshalb gehe ich mit der Definition: *Mobbing ist ein gefühlter Prozess*. Intensität und Verletzung sind nicht von außen messbar, sondern werden individuell wahrgenommen.

Angebote – Für Kinder und Jugendliche von 4 bis 15 Jahre

Gruppentrainings in der Kita

(ab 4 Jahren)

- Hier poppen kleine Körner zu Großem auf und werden popcornstark
- Die Kurse sind bunt, energievoll und interaktiv
- Spielerisches, lebendiges und gehirngerechtes Lernen in Bewegung steigert deine innere Motivation sowie Eigenverantwortung
- Wir trainieren Lebenskompetenz und -resilienz
- Die Kinder lernen ihre individuellen Stärken kennen
- Wir erfahren den Zauber klarer Körpersprache und Kommunikation
- Erlernen von Handlungsstrategien, z.B. wie kann ich helfen?

Gruppentrainings in der Schule

- Wir trainieren Lebenskompetenz und -resilienz
- Die Kinder und Jugendlichen lernen, auf ihre individuellen Stärken zu vertrauen
- Wir steigern Selbstwertgefühl und Selbstbehauptung
- Wir trainieren Handlungs-Strategien für gewaltfreie Lösung von Konflikten und Krisen
- Wir üben klare Kommunikation und Körpersprache
- Intensive und dynamische Arbeit in Gruppen
- Rollenspiele und Live-Coachings vertiefen Gelerntes
- Theorieinput vermittelt Wissens-Rahmen

Dein Einzel-Coaching

- Du lernst Deine eigenen Stärken kennen und entwickelst sogar neue
- Du findest Lösungen für Probleme oder Konflikte
- Wir schauen zusammen in die Zukunft und Du erfährst, wie Du stark und glücklich Dein Leben selbst gestalten kannst
- Im individuellen Coachingprozess geht es nur um Dich und Deine Lösungen

Die Themenschwerpunkte von PopcornStark

MENSCHEN WIRKEN

Du kannst nicht nicht kommunizieren

Ziel: Meine Wirkung wirkt.

- Klare Kommunikation
- Klare Körperhaltung
- Was ist eine Interpretation?

MENSCHLICHKEIT

Jede Handlung hat eine positive Absicht

Ziel: Ich begegne Hass mit Liebe.

- Empathie
- Respekt
- Zivilcourage
- Warum beleidigen Menschen?

EIGENERMÄCHTIGUNG

Erlernte Hilflosigkeit überwinden

Ziel: Ich gehe dorthin, wo es mir gut geht.

- (alternative) Handlungsstrategien
- Mit Beleidigungen/Ausgrenzungen umgehen
- Ziele erreichen und Lösungen finden
- schwierige Situationen meistern

GEFÜHLE

Alle Gefühle sind in Ordnung – aber nicht alle Handlungen

Ziel: Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein

- Macht unserer Gedanken
- Liebe ist stärker als Hass
- Entwicklung emotionaler Intelligenz und Resilienz

Meine Methodik

Bewegtes Aktives Lernen

- Kindgerechte Umsetzung
- Gehirngerechtes Lernen
- Bewegungsspiele
- Erklärungen
- Bewegungsübungen
- Rollenspiele
- Merksätze
- Kreativität
- Meditation
- Gefühlerfahrungen
- ...

Mein Wunsch an Sie

Hand in Hand für die Kinder

- Eine Lehrkraft sollte immer im Kurs dabei sein (Aufsichtspflicht + mitbekommen, was wir tun)
- Gerne Übungen / Merksätze mit den Kindern weiterhin üben und in den Schulalltag integrieren
- Fragen / Unklarheiten offen ansprechen

Das bin ich

LaVie – Systemisches Coaching und Training



Aha-Momente in Coachings sind magisch. Seitdem ich selbst in meiner Ausbildung zum Systemischen Coach viele dieser magischen Erkenntnismomente in mir erleben durfte, wollte ich nur noch eins: Menschen darin begleiten, ebenfalls diese legendäre Erfahrung zu machen.

Ich bin ausgebildete Kommunikationsexpertin, Systemischer Coach sowie IMOTIK® Trainerin und Spezialistin für Resilienz- und Lebenskompetenz.

In **LaVie** führe, berate und coache ich Einzelne, Gruppen und Teams.

Und um die heimlichen Helden unserer Gesellschaft geht es in meinem Angebot **PopcornStark durch´s Leben**. Hier trainiere und coache ich Kinder und Jugendliche darin, selbstbewusst und glücklich durch´s Leben zu gehen.

❖ **IMOTIK® Trainerin** nach dem Konzept *Stark auch ohne Muckis*

❖ **Spezialistin für Resilienz- und Lebenskompetenz**

❖ **Kinder- /Jugend-/Familien-Coach** nach dem **IntuSense®-Konzept (in Ausbildung)**

❖ **Systemischer Coach / Master, DVNLP***

❖ **NLP-Practitioner, DVNLP***

*Zertifiziert nach den anspruchsvollen Richtlinien des Deutschen Verbandes für Neuro-Linguistisches Programmieren e.V. (DVNLP), dem größten NLP-Verband in Europa und dem zweitgrößten Weiterbildungsverband Deutschlands.

Sowie: Zertifizierung zum Systemischen Coach nach den Richtlinien des Instituts NLP Rhein-Neckar und des KompetenzNetzes NLP.

Beispielhafte Angebote für Kindergärten

Ein individuelles Angebot erstelle ich gerne nach dem kostenlosen Erstgespräch. Im Prinzip ist alles denkbar: Vom Basiskurs über ein intensives Training während einer Projektwoche bis hin zur fortlaufenden Ganzjahresbegleitung. Außerdem biete ich Pädagogenschulungen, Eltern- und Familienkurse an.

Hier finden Sie einige Beispielrechnungen:

- Erstgespräch, 20 bis 30 Minuten: kostenlos
- Basiskurs: 4 x 60 min: 360 Euro*
- Powerkurs: 8 x 60 min: 720 Euro *
- Intensivkurs: 4 Blöcke à 4 Stunden: 1.440 Euro *
- Pädagogenschulung: 2 Stunden: 240 Euro
- Elternkurs: 2 Stunden: 240 Euro

Anfahrt: bis zu 10 Kilometer kostenlos; danach 0,4 Euro pro Kilometer

Erzieher:innen und Eltern erhalten ein **Handout** und die Kinder eine **Urkunde** nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs.

**maximale Gruppengröße: 15 Kinder*

Finanzierungsmöglichkeiten könnten sein:

- ❖ Kita-Gelder
- ❖ Träger
- ❖ Fördergelder der Stadt / des Landes
- ❖ Über den Elternbeirat
- ❖ Die Eltern übernehmen die Kosten
- ❖ Sponsoren/Spenden
- ❖ Mischfinanzierung

Beispielhafte Angebote für Schulen

Ein individuelles Angebot erstelle ich nach dem kostenlosen Erstgespräch. Im Prinzip ist alles denkbar: Vom Basistraining über ein intensives Training während einer Projektwoche bis hin zur fortlaufenden Ganzjahresbegleitung. Außerdem biete ich Pädagogenschulungen, Eltern- und Familienkurse an.

- Erstgespräch, 20 bis 30 Minuten: kostenlos
- Tageskurs 3 x 90 Minuten: 550 Euro
- Pädagogenschulung 2 Stunden: 240 Euro
- Elternkurs 2 Stunden: 240 Euro
- Individuelle Angebote zur Ganzjahresbegleitung, für Projektwochen, Schulfreizeiten etc.

Anfahrt: bis zu 10 Kilometer kostenlos; danach 0,4 Euro pro Kilometer

Lehrkräfte und Eltern erhalten ein **Handout** und die Kinder eine **Urkunde** nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs.

Finanzierungsmöglichkeiten könnten sein:

- ❖ Aus Schul-Geldern
- ❖ Fördergelder der Stadt / des Landes
- ❖ Über den Förderverein
- ❖ Die Eltern übernehmen die Kosten
- ❖ Spenden/Sponsorings
- ❖ Mischfinanzierung

Coaching

Ein individuelles Angebot erstelle ich nach dem kostenlosen Erstgespräch.

Mögliche Coaching-Themen:

- Mobbing und Konflikte in Schule oder Freundeskreis
- Schulstress und Prüfungsangst
- Übergang in eine neue Schule
- Ängste oder Unsicherheiten
- Veränderungen in der Familie (Trennung, Patchwork, Trauer)

Ich freue mich sehr über eine Zusammenarbeit.

Bärbel Beenken

LaVie Coaching & Training



LaVie Coaching & Training
Bürstädter Straße 6
68623 Lampertheim



+49 162 9121057
baerbel@laviecoaching.de
www.laviecoaching.de



DKB
DE 35 1203 0000 1007 4143 43
BIC: BYLADEM 1001



SteuerNr: 005 805 30307
Geschäftsführerin:
Bärbel Beenken

