

FABulous Life

Dein Leben. Deine Wahl.

Resilienz und Selbstwirksamkeit erleben

Ich unterstütze Kinder, Jugendliche und Teams dabei, mit Herausforderungen zu tanzen, Emotionen zu verstehen und ein selbstwirksames, erfülltes Leben in Leichtigkeit zu erschaffen.



Trainings für Schulen

Workshops und Projektstage, die Kinder nachhaltig stärken. Die Trainings verbinden **Reflexion, Bewegung und praktische Übungen** – lebendig, wirkungsvoll und motivierend. Inhalte werden durch **aktiv bewegtes Lernen** vermittelt.

Resilienz & Selbstwirksamkeit

Schülerinnen und Schüler stärken ihr Kohärenzgefühl und erleben, dass sie selbst etwas bewirken und ihre Zielidentität erreichen können.

Emotionale & soziale Kompetenz

Bedürfnisse wahrnehmen, Gefühle verstehen, empathisch kommunizieren und respektvoll mit sich und anderen umgehen.

Persönlichkeit & Mobbing-Prävention

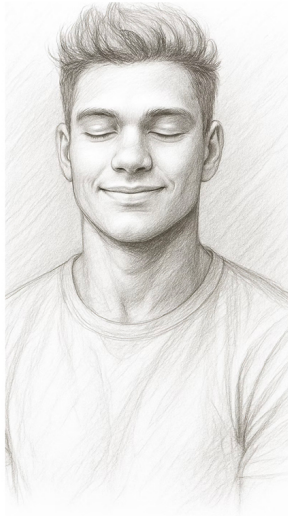
Stärkung der Persönlichkeit und aktive Prävention von Mobbing.

Mögliche Themen

- Bedürfnisse erkennen, Emotionen verstehen, eigene und die der Mitmenschen - **selbstbewusst** handeln
- Umgang mit Meinung anderer, Fehler, Neid und dem Gewissen
- Unterschiedliche Bindungen zu den Mitmenschen
- Mobbing-Prävention - Ruhe als wichtigstes Tool gegen Mobbing und Narzissmus
- Resilienz bedeutet nicht, die Emotionen zu unterdrücken sondern die Herausforderung als Chance nutzen
- Gedanken und Glaubenssätze überprüfen und ggf. eliminieren
- Zielidentität und Vision, Komfortzone, Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit & Future Pace

Trainingsbausteine können sein

- Kombination von Koordinativen Fähigkeiten, Konditionelle Fähigkeiten, Basiskompetenzen und dem Inhalt
- Theater
- Musik mit Affirmationen



Einzelcoaching für Kinder und Jugendliche

Im individuellen Coaching begleite ich jedes Kind auf seinem ganz persönlichen Weg – einfühlsam, ressourcenorientiert und wirkungsvoll. Gemeinsam schaffen wir Raum für Wachstum, Vertrauen und innere Ruhe.



Emotionen verstehen

Gefühle wahrnehmen, benennen und im Alltag konstruktiv damit umgehen.



Selbstvertrauen stärken

Eigene Ressourcen entdecken und ein stabiles Selbstbild aufbauen.



Herausforderungen meistern

Strategien entwickeln, um schwierige Situationen souverän zu bewältigen.



Den eigenen Weg finden

Ziele klären, Entscheidungen treffen und selbstwirksam vorankommen.

Resilienz-Theater für Teams

Starke Teams entstehen durch resiliente Menschen. Kohärenz ist die innere Grundlage von Resilienz.

Kohärenz = der stabile Boden

Resilienz = die Fähigkeit, darauf zu laufen, auch wenn es stürmt

Chaos am See: Die Sprengmeisterin dreht durch. Resilienz erleben - nicht nur darüber reden.

Ich biete an, gemeinsam mit den Besuchern und Teilnehmern ein Theaterstück einzustudieren, das Resilienz und Selbstwirksamkeit erfahrbar macht. Optional kann das Theater gefilmt oder mit einem professionellen Fotoshooting kombiniert werden, um bleibende Erinnerungen an dieses einzigartige Erlebnis zu schaffen. (www.laurencevoumard.de)

Ist der See der Kohärenz ruhig, kann Resilienz überhaupt erst entstehen.



Was bedeutet FABulous-Life

Drei Symbole aus der Natur bilden das Herzstück des Ansatzes – jedes steht für einen Teil des inneren Fundaments auf dem Weg zu einem resilienten, selbstwirksamen Leben.



B – Berg

Ruhe und Kraft. Bei sich ankommen. Durch Atmung, Stabilität, innere Kraft und Selbstwahrnehmung lernen Menschen, ihre Bedürfnisse und Emotionen tief zu verstehen.



A – Adler

Ganzheitliche Wahrnehmung. Überblick, Weitsicht und Fokus auf das Dientliche. Menschen lernen, Gedanken zu reflektieren und dienliche Entscheidungen zu treffen.



F – Fluss

Resilientes Leben in Leichtigkeit. In Eigenverantwortlich und selbstwirksam handeln. Veränderung gestalten – wie Wasser, das stets seinen Weg findet.

Laurence Voumard



Mein Weg verbindet 4 Leidenschaften zu einem ganzheitlichen Ansatz – immer mit dem Menschen im Mittelpunkt. Ballettpädagogik, Fotografie, Menschen zu einem erfüllten Leben zu verhelfen und die allumfassende Aufgabe des Mutterseins. Meine Stärke ist, Inhalte in Bildern zu verpacken, die für jeden verständlich sind, um sie jederzeit abrufbar zu machen. Als Mutter von zwei Söhnen habe ich erfahren, wie wichtig es ist, Emotionen zu verstehen, Herausforderungen anzunehmen und innerlich ruhig zu bleiben – Erfahrungen, die meine Arbeit im Bereich Resilienz und Selbstwirksamkeit entscheidend geprägt haben und mich dazu gebracht haben diese Themen tiefer zu erforschen.

- Seit 2002 Ballettpädagogin (Royal Academy of Dance, Teaching Diploma)
- Seit 2006 Fotografin www.laurencevoumard.de
- Seit 2022 Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin, Spiel- und Bewegungstrainerin, Life Coach - Stark für Kinder
- Seit 2024 Erlebnis-Resilienz-Trainerin & Selbstwirksamkeitspädagogin

Meine Vision

„Meine Vision ist eine friedliche Welt, mit Menschen, die ihre Bedürfnisse kennen, ihre Emotionen verstehen, ihrer Intuition vertrauen und eigenverantwortlich selbstwirksam ein erfülltes Leben in Leichtigkeit erschaffen.“



Kontakt

Ich freue mich auf deine Nachricht! Schreib mir für ein unverbindliches Vorgespräch oder deine Fragen.

Laurence Voumard
Dudweilerstr. 23
51375 Leverkusen
Deutschland

Telefon: +49 (0)177 272 49 78
E-Mail: mail@fabulouslife.info
Website: www.fabulouslife.info