



DIANA HARMUTH
TRAINING & COACHING



**GELASSEN.
KLAR. STARK.**

Entdecke meine Kurse

[WWW.STARKFUERKINDER.DE/TRAINER/
DIANA-HARMUTH](http://WWW.STARKFUERKINDER.DE/TRAINER/DIANA-HARMUTH)



KONTAKT

Diana Harmuth

Trainerin für Resilienz, Selbstbehauptung
und Mobbingprävention

✉ GELASSEN.KLAR.STARK@MAIL.DE

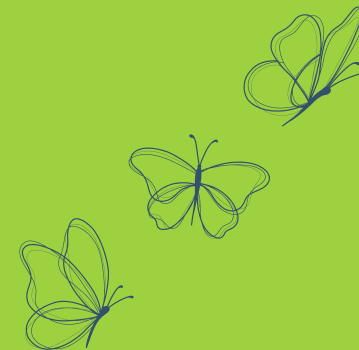
☎ 0163-3886259

📷 [GELASSEN.KLAR.STARK](https://www.instagram.com/GELASSEN.KLAR.STARK)

Rhein-Erft-Kreis, Köln & Umgebung

»SEI DU DIE
VERÄNDERUNG, DIE
DU DIR WÜNSCHT
FÜR DIESE WELT.«

Mahatma Gandhi



RESILIENZ

Bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, schwierige Lebensumstände, Stress und Krisen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Resilienz ist innere Stärke und sowohl angeboren als auch erlernbar - ich stärke Kinder und Erwachsene darin, diese Fähigkeit zu entwickeln.

ERFAHRE MEHR AUF MEINER WEBSITE

ÜBER MICH

Ich bin dreifache Mama, zweifache Tante und in einer großen Familie aufgewachsen. Menschen in ihrem Wachstum zu unterstützen erfüllt mich seit jeher.

Als meine erste Tochter im Jahr 2015 geboren wurde wuchs in mir der Wunsch, Kindern ein friedliches Aufwachsen zu ermöglichen.

Seitdem befinde ich mich in stetiger Weiterentwicklung und Ausbildung, um Kinder, Familien und Erwachsene kompetent zu begleiten:

- GEWALTFREIE KOMMUNIKATION, 2015, 2019
- MIT KINDERN IN VERBINDUNG, 2020
- LEADERSHIP, 2022
- RESILIENZ- UND LEBENSKOMPETENZ-TRAINERIN, 2024
- BERATERIN FÜR MOBBINGPRÄVENTION UND KONFLIKTLÖSUNG, 2026
- KINDER- UND FAMILIENCOACH, AB 2026

Informationen zu aktuellen Angeboten findest du auf meiner Instagram-Seite:
www.instagram.com/gelassen.klar.stark

MEIN ANGEBOT



LÖWENSTARK MIT LEO (VORSCHULKINDER)

- Kindergarten-Kurse
- Wöchentliche Kurse
- Eltern-Kind-Kurse

STARKE KIDS (KINDER BIS 11)

- Wochenend-Kurse
- Schulkurse
- Nachmittags-AG
- Einzeltrainings



GIRLS ON FIRE (MÄDCHEN AB 11)

- Wochenend-Kurse
- Einzeltrainings

MIT HERZ UND MUT (ERWACHSENE)

- Elternabende
- Familien-Beratung
- Workshops
- Seminare



MEINE METHODEN

Mit Spaß lernt es sich am besten! In meinen Kursen entdecken und trainieren wir unsere Resilienz in Spielen, Rollenspielen und Experimenten. So werden die Inhalte erlebbar und nachhaltig gefestigt.

Bewegst du dich, bewegt sich was! Meine Erwachsenen-Angebote sind interaktiv und zum Mitmachen konzipiert. Veränderung geschieht durchs Tun!



DIANA HARMUTH
TRAINING & COACHING