



M ut
O ffenheit
V eränderung
E nergie

MEINE ANGEBOTE

- In-House-Gruppentrainings/Einzeltraining
- Ganzheitliches Coaching
- Workshops für Eltern und pädagogisches Fachpersonal
- Fortbildungen für päd. Fachpersonal
- Vorträge
- Einzelcoaching



Liebevoll und wertschätzend stärken



KONTAKT

Dr. Susanne Jütz
EINFACH LÖWENSTARK

+49 (0)160 97624616
info@susanne-juetz.de
www.susanne-juetz.de



TRAINING FÜR SELBSTBEHAUPTUNG UND RESILIENZ*

* nach dem TÜV zertifizierten Ausbildungsinstitut
"Stark auch ohne Muckis"



Dr. Susanne Jütz
Sportpädagogin - Trainerin - Juristin



EINFACH LÖWENSTARK
MUTIG
BEWEGT
SELBSTBEWUSST

AKTUELL

Wussten Sie, dass jedes sechste Schulkind unter Mobbing leidet? Und dass dies zu massiven psychischen und physischen Beeinträchtigungen führen kann?"*

- Geringes Selbstwertgefühl
- Ängste
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Leistungsrückgang
- Schulverweigerung
- Selbstmordgedanken



können die Folgen sein.

Präventionsprogramme helfen nachweislich!*

Quelle: Techniker Krankenkasse 2024

In meinen Trainings lernen die Kinder...

...Konflikte eigenverantwortlich zu lösen und ihre Resilienz zu stärken.

Die Kinder lernen, wie sie u.a. mit alltäglichen Problemen wie Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme oder ungewollten Berührungen umgehen können. Durch verschiedene Übungen erfahren sie, diese Herausforderungen alleine zu meistern, ohne dabei selbst in Täter- oder Opferrolle zu verfallen. Hierbei entwickeln die Kinder ein Bewusstsein über sich selbst, über ihre Gedanken und ihre Ressourcen. Für eine positive Steuerung der eigenen Gedanken und Gefühle setze ich Methoden mit nachhaltiger Wirkung ein.

Ihre Kinder werden langfristig besser in der Lage sein, Krisen zu bewältigen und Konflikte auf konstruktive Weise zu lösen.

WAS HEISST DAS FÜR ELTERN UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE ?

Wenn Kinder an meinen Trainings teilnehmen, werden Sie feststellen, wie viel mehr Ruhe in Ihren Alltag einkehren wird. Konflikte werden leichter und selbständiger gelöst und Sie können Ihre Energie mehr auf das Wesentliche richten. Die Kinder lernen respektvoller miteinander umzugehen, die Grundstimmung im Miteinander wird dadurch harmonischer, friedlicher und glücklicher.

Über mich



In allen Berufsfeldern, in denen ich bislang tätig war, stand immer das Wohl der Kinder im Mittelpunkt, nicht zuletzt auch deshalb, weil ich selbst Mutter zweier Kinder bin.

Es ist mir eine große Herzensangelegenheit, Kinder zu stärken und ihnen Wege und Strategien für mehr Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Achtsamkeit mit auf den Weg zu geben.

Eltern lade ich hierbei ein, ihre eigene Erziehung zu reflektieren und die Werte und Glaubenssätze der vorherigen Generation zu überdenken. Möglicherweise belasten diese heute noch unbewusst die Entwicklung der eigenen Kinder und hindern Eltern so daran, ein "sicherer Hafen" für sie zu sein.

Haben Sie den **Mut** und die **Offenheit** für eine **Veränderung** zu mehr Selbstachtung, Selbstmitgefühl und Eigenverantwortung. Meine Trainings werden Ihren Kindern und Ihnen nachhaltig eine positive **Energie** bescheren!

"Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben"
Ben Fuhrmann

