

INHALTE

- Konkrete praxistaugliche und gewaltfreie Strategien für den eigenständigen Umgang mit typischen Herausforderungen des Alltags (Kritik, Beleidigungen, Provokationen, Ausgrenzung, Gruppendruck, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltes Anfassen, Gewaltandrohung)
- Gefühle verstehen und ausdrücken (inkl. Impulse zur Emotionsregulierung)
- Mehr Klarheit in der Kommunikation: mutige und selbstsichere Körpersprache, konkrete Aussagen, richtig Hilfe holen
- Eigene Grenzen setzen und andere Grenzen respektieren
- Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstsicherheit und des Selbstwerts
- Alltagstaugliche Entspannungstechniken
- Fokus auf das Gute gerichtet

Schwerpunkte variieren je nach Altersgruppe

SO ARBEITE ICH

Alltagsnah, nachhaltig, spielerisch und altersgerecht:

- Rollenspiele zu Alltagssituationen
- Bewegung, Übungen, Spiele in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Geschichten & Figuren (z. B. Karly®)
- Reflexionsgespräche

JETZT INFORMIEREN

- offenen Trainings, Projektstage, Klassentrainings, AG-Angebote, Elternabende -

Mein Angebot ist buchbar für Kitas, Schulen, Vereine oder als offene Kurse in Präsenz. Konzepte erstelle ich auf Wunsch passgenau, individuell und in enger Zusammenarbeit mit Kooperationspartner.

Trainings biete ich in 48308 Senden und im Umkreis bis zu 40 km an.



KONTAKT

Theresa Rebling

01575 0111708

wachstumsstark@theresa-rebling.de

www.theresa-rebling.de

www.starkfuerkinder.de/trainer/theresa-rebling



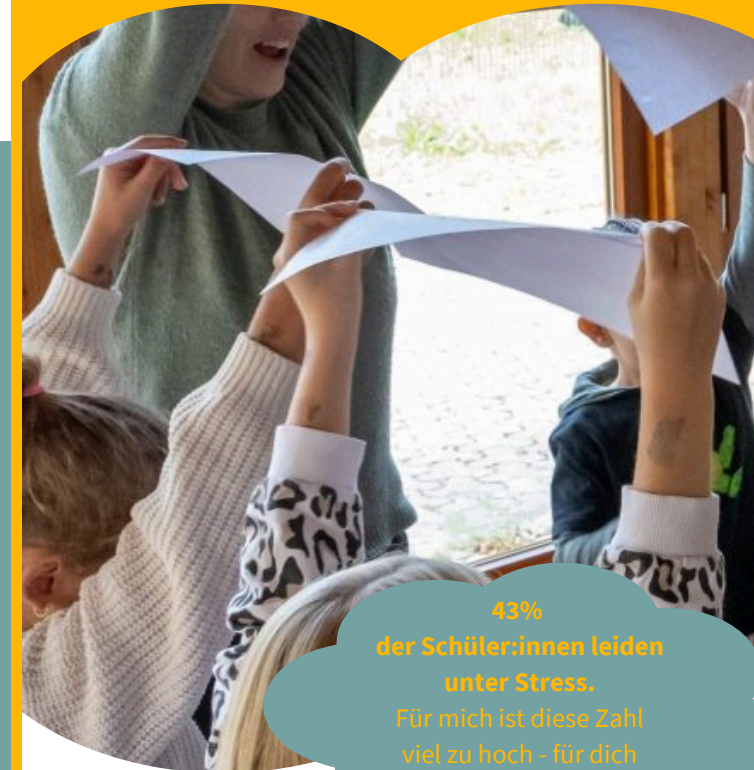
wachstumsstark
mit Theresa Rebling

SELBSTBEHAUPTUNGS- & LEBENSKOMPETENZ- TRAINING

NACH DEM BEWÄHRTEN KONZEPT VON
STARK AUCH OHNE MUCKIS®

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

FÜR EINE STARKE ZUKUNFT



43%
der Schüler:innen leiden
unter Stress.

Für mich ist diese Zahl
viel zu hoch - für dich
auch?



wachstumsstark
mit Theresa Rebling

Übergänge - wie **Eintritt in die Schule, Wechsel in die 5. Klasse, Einstieg ins Berufsleben** - fordern Kinder und Jugendliche besonders heraus. Hier setzen meine Trainings an (auch für Abschlussklassen geeignet).

TRAINING (5-11 J.)

- **Glücks-HeldInnen**

Training für GrundschülerInnen, in der Kita im letzten Kita-Jahr oder in der Grundschule (vorrangig 1. Klasse) oder als offener Kurs

- **YOUunique**

Training für 9 bis 11-Jährige mit Blick auf den Schulwechsel von der 4. zur 5. Klasse, in weiterführenden Schulen oder als offener Kurs

FUTURE-SKILLS-TRAINING (AB 15 J.)

- **Stark.Klar ins Berufsleben**

Training für SchulabgängerInnen und frische BerufseinsteigerInnen (ab 15 J.), für Abschlussklassen in Schulen oder als offener Kurs
-> Selbstbewusst und klar in Ausbildung, Bewerbungsgespräche und den Berufsalltag starten.



DAS BIN ICH

Theresa Rebling

zertifizierte Resilienz- und Lebenskompetenztrainerin, ausgebildet von Stark auch ohne Muckis® |

Coach für Familien und Mobbingprävention i.A. | Entspannungstrainerin i.A.

Gründerin von WACHSTUMSSTARK

Mama von 2 Kindern

Ich begleite Kinder, Jugendliche und Eltern dabei, innere Stärke, Mut und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Denn aus eigener Erfahrung als erwerbstätige Mama von zwei Kindern weiß ich: Mit diesen Fähigkeiten ist es leichter, das Steuer des eigenen Lebens in die Hand zu nehmen und Herausforderungen des Alltags gelassener und stressfreier zu begegnen.

Nach 15 Jahren in der Welt des Steuerrechts habe ich meine zweite Leidenschaft zur nebenberuflichen Tätigkeit gemacht.

Für mehr Informationen schaut gerne auf meine Website: www.theresa-rebling.de



DAS TRAINING FÖRDERT...

- sich nicht einschüchtern lassen und selbstsicher und klar bleiben bei Kritik, Provokationen und Beleidigungen
- selbstbewusst eigene Grenzen wahrnehmen und klar und respektvoll Nein sagen können
- gewaltfreies und eigenständiges Lösen von Konflikten
- eigenverantwortliches Handeln
- gelassen unter Druck und Stress zu reagieren
- Selbstvertrauen und mutig und respektvoll seine Meinung sagen
- respektvolles Miteinander
- Hilfe holen und anzunehmen, wenn sie gebraucht wird
- Prävention von Mobbing und Stress
- Stärkung weiterer Lebenskompetenzen wie Problemlösungsfähigkeit
- mehr Klarheit für eine gesunde Zukunft

