

SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAININGS

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene



Ich sehe den Menschen hinter dem Verhalten und begleite individuell, respektvoll und auf Augenhöhe.

INNERE STÄRKE BEGINNT HIER

Ich bringe Lösungen, die stärken statt überfordern.

Unsere Gesellschaft steht vor großen Herausforderungen: Leistungsdruck, Unsicherheit, Reizüberflutung, soziale Medien, zunehmende Konflikte und fehlende emotionale Stabilität prägen den Alltag vieler Menschen.

In meinen Trainings, Workshops und Vorträgen vermittele ich innere Stabilität, emotionale Sicherheit und soziale Kompetenz. Ich arbeite präventiv, ressourcenorientiert und mit einem klaren Fokus auf Selbstwirksamkeit.

Kinder und Erwachsene fühlen sich oft überfordert, verlieren den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen und haben Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen oder für sich einzustehen.

Meine Teilnehmer lernen, sich selbst zu vertrauen, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

BAUSTEINE MEINER ARBEIT

Was innere Stärke wachsen lässt.

- Prävention von Ausgrenzung, Mobbing & Überforderung
- Selbstbehauptung & gewaltfreie Konfliktlösung
- Emotionale Intelligenz & Gefühlsregulation
- Kommunikation, Dialog & klare Grenzen setzen
- Resilienz & Stärkung des Selbstwertes
- Stärkung sozialer Kompetenzen & Empathie

MEIN ANGEBOT BEGLEITUNG DIE BEWEGT

Ich schaffe Räume für Wachstum und innere Stärke.

GRUPPENTRAININGS

Meine Gruppentrainings sind ideal für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die sich gemeinschaftlich in einem geschützten Rahmen weiterentwickeln möchten. Besonders geeignet für Einrichtungen, Schulen, Vereine oder Teams.

FREIE KURSE

Meine freien Kurse sind für alle gedacht, die sich persönlich weiterentwickeln möchten – flexibel, offen und ohne langfristige Bindung. Sie eignen sich besonders für Menschen, die neue Impulse suchen oder gezielt an einzelnen Themen arbeiten möchten.

WORKSHOPS & SEMINARE

Workshops und Seminare richten sich an Gruppen, Teams und Organisationen, die gemeinsam an bestimmten Themen arbeiten möchten. Dieses Format eignet sich für alle, die kompakte Inhalte, praxisnahe Übungen und nachhaltige Impulse für Entwicklung und Veränderung suchen.



**Ich bin Theresa Schweighofer
– Trainerin mit Herz & Verstand.**

Ich verbinde fachliche Kompetenz mit Einfühlungsvermögen, Klarheit und Authentizität. Meine Arbeit ist geprägt von Wertschätzung, echter Präsenz und dem tiefen Wunsch, Menschen nachhaltig zu stärken.

VERBUNDEN
MIT HERZ & VERSTAND



0664 / 76 38 691

theresa.schweighofer@gmail.com