

# MEIN ANGEBOT

Persönlichkeits- und Lebenskompetenztraining

Für ein starkes **MITEINANDER** in Verbindung & Eigenverantwortung

FÜR KINDER

## TRAINING FÜR RESILIENZ, SELBSTBEHAUPTUNG UND SOZIALKOMPETENZ

Förderung der Selbstwirksamkeit und Eigenermächtigung mit Strategien zur Konfliktbewältigung und Mobbingprävention



- Vorschulgruppen in Kitas
- Schulklassen der Jahrgänge 1-5
- offene Kurse

## VORTRÄGE, WORKSHOPS, FORTBILDUNGEN individuell angepasst

### Haltung zeigen, Verantwortung stärken

Förderung der Eigenverantwortung für die innere Haltung & Vorbildrolle im pädagogischen Berufsalltag mit Strategien zur Reflexion und Selbstregulation

### Verbindung statt Widerstand

Konfliktbewältigung meistern: Gefühle & Ursachen klar identifizieren, durch eine positive Streitkultur nachhaltige Lösungen finden

### Souverän kommunizieren, gelassen begleiten

klare & präzise Kommunikation zur Lösung herausfordernder Situationen für ein harmonisches Miteinander:  
Klarheit schafft Orientierung



FÜR ERWACHSENE  
PÄDAGOG\*INNEN, LEHRKRÄFTE,  
ELTERN



Du möchtest gern mehr erfahren? Melde dich gerne, ich freue mich auf Dich!



0163-6723440



vanessa.uebel@outlook.de



## VORTEILE FÜR DIE KINDER



- **Ganzheitliche Entwicklung:** Altersgerechtes, bewegtes Lernen zur Förderung von Koordination und Basiskompetenzen.
- **Resilienz im Alltag:** Effektive Strategien zur Stressbewältigung und konstruktiven Problemlösung.
- **Soziale Kompetenz:** Stärkung von klarer Kommunikation, Empathie und dem Miteinander in Gruppen.
- **Inneres Fundament:** Aufbau von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und einer starken Selbstwahrnehmung.
- **Aktive Lebensgestaltung:** Förderung von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit für den weiteren Lebensweg.

## VORTEILE FÜR DIE ERWACHSENEN, PÄDAGOG\*INNEN, LEHRKRÄFTE

- **Alltagsentlastung:** Mehr Leichtigkeit und neue Energie durch Achtsamkeit und Eigenverantwortung.
- **Perspektivwechsel:** Gewinn von Klarheit und Impulsen durch neues Wissen und veränderte Blickwinkel.
- **Beziehungsqualität:** Vertiefte Verbindung und empathisches Miteinander in der Gemeinschaft.
- **Souveräne Krisenbewältigung:** Konflikte, Stress und Probleme wirksam als Chance zur Lösung begreifen.
- **Starkes Selbstbild:** Förderung von Selbstbewusstsein, Vertrauen und einer aktiven Lebensgestaltung.

