

FABulous Life

Dein Leben. Deine Wahl.



Resilienz und Selbstwirksamkeit erleben

Ich unterstütze Kinder, Jugendliche und Teams dabei, mit Herausforderungen zu tanzen, Emotionen zu verstehen und ein selbstwirksames, erfülltes Leben in Leichtigkeit zu erschaffen.

Trainings für Schulen und Kindergärten

Workshops und Projekttag, die Kinder nachhaltig stärken. Die Trainings verbinden **Reflexion, Bewegung und praktische Übungen** – lebendig, wirkungsvoll und motivierend. Inhalte werden durch **aktiv bewegtes Lernen** vermittelt.

Resilienz & Selbstwirksamkeit

Schülerinnen und Schüler stärken ihr Kohärenzgefühl und erleben, dass sie selbst etwas bewirken und ihre Zielenität erreichen können.

Emotionale & soziale Kompetenz

Bedürfnisse wahrnehmen, Gefühle verstehen, empathisch kommunizieren und respektvoll mit sich und anderen umgehen.

Persönlichkeit & Mobbing-Prävention

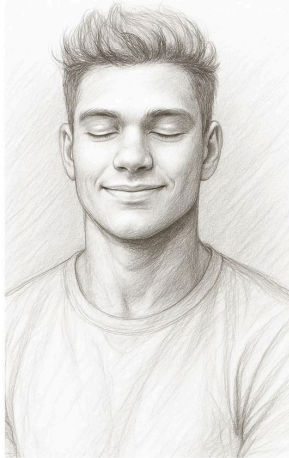
Stärkung der Persönlichkeit und aktive Prävention von Mobbing.

Mögliche Themen

- Eigene und die Bedürfnisse der Mitmenschen erkennen, Emotionen verstehen und regulieren, **selbstbewusst** handeln
- Umgang mit Fremdbildern, Selbstbild, Fehler, Neid und dem Gewissen
- Mobbing-Prävention, toxische Beziehungen
- Gedanken-Kreislauf & mentale Stärke
- Kohärenz und Resilienz kindgerecht erklärt
- Gedanken und Glaubenssätze überprüfen und umprogrammieren
- Zieleidentität und Vision, Komfortzone verlassen, Intuition, Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit & Future Pace

Trainingsbausteine können sein

- Kombination von koordinativen Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten, Basiskompetenzen und dem Inhalt
- Theater
- Musik mit Affirmationen



Einzelcoaching für Kinder und Jugendliche

Im Einzelcoaching unterstütze ich Kinder und Jugendliche dabei, ihre Gefühle besser zu verstehen, Herausforderungen als Chance zu nutzen und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Viele Kinder erleben heute immensen Druck, Unsicherheit oder Konflikte in der Schule oder im sozialen Umfeld. Im geschützten Rahmen des Coachings lernen sie, Emotionen zu erkennen, Glaubenssätze zu verändern, Selbstsicherheit zu entwickeln und neue Wege in, Leichtigkeit, im Umgang mit schwierigen Situationen zu finden. Optional biete ich ein Fotoshooting bzw. ein persönliches „Stärkebild“ an – ein kraftvolles Erlebnis, das Kindern hilft, sich selbst mit neuen Augen zu sehen, ihre Einzigartigkeit anzunehmen und ihr Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken. Ein unverbindliches Vorgespräch ermöglicht es, die individuelle Situation des Kindes zu besprechen und gemeinsam zu klären, wie eine Begleitung aussehen kann.



Bedürfnisse und Emotionen

Bedürfnisse und Gefühle erkennen, Glaubenssätze umprogrammieren.



Selbstvertrauen stärken

Eigene Ressourcen entdecken und ein stabiles Selbstbild aufbauen (Stärkebild).



Herausforderungen als Chance sehen

Strategien entwickeln, um schwierige Situationen souverän zu bewältigen und daraus zu lernen.



Selbstwirksamkeit

Zieleidentität, Entscheidungen treffen und selbstwirksam vorankommen.

Resilienz-Theater für Teams

Starke Teams entstehen durch resiliente Menschen. Kohärenz ist die innere Grundlage von Resilienz.

Kohärenz = der stabile Boden

Resilienz = die Fähigkeit, darauf zu laufen, auch wenn es stürmt

Chaos am See: Die Sprengmeisterin dreht durch. Resilienz erleben - nicht nur darüber reden.

Ich biete an, gemeinsam mit den Besuchern und Teilnehmern ein Theaterstück einzustudieren, das Resilienz und Selbstwirksamkeit erfahrbar macht. Optional kann das Theater gefilmt oder mit einem professionellen Fotoshooting kombiniert werden, um bleibende Erinnerungen an dieses einzigartige Erlebnis zu schaffen. (www.laurencevoumard.de)

Ist der See der Kohärenz ruhig, kann Resilienz überhaupt erst entstehen.



Was bedeutet FABulous-Life

In meiner Kindheit, in der Schweiz, haben mich drei Symbole aus der Natur tief fasziniert und begleitet. Die Berge, der Adler und die Flüsse. Nun bilden die Drei in meiner Methode eine Ganzheit zu Resilienz, Ruhe und Leichtigkeit. Du hast immer die Wahl, deine Beste Version zu sein - 100% in Deiner Verantwortung.



B – Berg

Ruhe und Stabilität. Sich kennen lernen. Ich weiß wer ich bin, was ich fühle, was ich kann und wohin ich will. Mit Selbstwahrnehmung lernen Menschen, mental stark zu sein und ihre Emotionen zu verstehen und richtig zu nutzen.



A – Adler

Ganzheitliche Wahrnehmung. Überblick, Übersicht, Weitblick und Weitsicht. Fokus auf das Dienliche. Motivation durch Vision. Menschen lernen, Gedanken zu reflektieren und dienliche Entscheidungen zu treffen.



F – Fluss

Resilientes Leben in Leichtigkeit. Eigenverantwortlich, selbstwirksam und beweglich handeln, der eigenen Intuition vertrauend. Veränderung gestalten – wie Wasser, das stets seinen Weg findet.

Laurence Voumard

Mein Weg verbindet 4 Leidenschaften zu einem ganzheitlichen Ansatz – immer mit dem Menschen im Mittelpunkt. Ballettpädagogik, Fotografie, Persönlichkeitseentwicklung und die allumfassende Aufgabe des Mutterseins. Die Ästhetik des Balletts führte mich zur Fotografie. Die wiederum schenkte mir den Wunsch, Menschen wirklich zu sehen, was schließlich zum Ausgangspunkt meiner intensiven Auseinandersetzung mit Persönlichkeitsentwicklung wurde.

Heute unterstütze ich Kinder und Erwachsene dabei, Emotionen richtig zu nutzen, Herausforderungen als Chance zu sehen, sich selbst zu verstehen und mit schwierigen Situationen selbstbewusst und mit Leichtigkeit umgehen zu können. Meine Stärke ist es, Inhalte in verständliche Bilder zu verpacken, die jederzeit abrufbar und umsetzbar sind. Als Mutter von zwei Söhnen habe ich erfahren, wie wichtig es ist, Emotionen zu verstehen und innerlich ruhig zu bleiben – Erfahrungen, die meine Arbeit im Bereich Resilienz und Selbstwirksamkeit entscheidend geprägt haben und mich dazu gebracht haben diese Themen tiefer zu erforschen.

- Seit 2002 Ballettpädagogin (Royal Academy of Dance, Teaching Diploma)
- Seit 2006 Fotografin www.laurencevoumard.de
- Seit 2022 Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin, Spiel- und Bewegungstrainerin - Stark für Kinder
- Seit 2024 Kurse in Resilienz und Selbstwirksamkeit und Einzelcoachings

Meine Vision

„Meine Vision ist eine friedliche Welt, mit Menschen, die ihre Bedürfnisse kennen, ihre Emotionen verstehen, ihrer Intuition vertrauen und eigenverantwortlich selbstwirksam ein erfülltes Leben in Leichtigkeit erschaffen.“



Kontakt

Ich freue mich auf deine Nachricht! Schreib mir für ein unverbindliches Vorgespräch oder deine Fragen.

Laurence Voumard
Dudweilerstr. 23
51375 Leverkusen
Deutschland

Telefon: +49 (0)177 272 49 78
E-Mail: mail@fabulouslife.info
Website: www.fabulouslife.info