

# Über mich



**Ramona Mühlenbein**

- zertifizierte Resilienz- u. Mobbingpräventionstrainerin für Kinder u. Jugendliche
- IMOTIK®- u. Lebenskompetenztrainerin
- "nach dem Konzept von stark auch ohne Muckis"
- Med. Fachangestellte u. Studienassistentin (Kinderklinik)
- zweifach Mama

## Wie kam ich dazu Resilienz- u. Mobbingpräventionstrainerin zu werden?

Mir ist es sehr wichtig, dass Kinder schon von klein auf lernen ihre innere Stärke zu finden.

Ich kann mich sehr gut in die Kinder hinein fühlen, da ich Mobbing selbst erfahren habe und mir damals andere Meinungen zu Herzen genommen habe.

Deshalb freue ich mich Kinder zu stärken und ihnen beizubringen, wie sie ein Schutzschild aufbauen können. Die Kinder entwickeln innere Stärke und ein besseres Verständnis für andere, ebenso lernen sie respektvoll Grenzen zu setzen.



## Kontakt



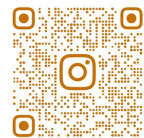
+49 1575 2773640



[www.wundervollstark.de](http://www.wundervollstark.de)



[wunder\\_voll\\_stark@web.de](mailto:wunder_voll_stark@web.de)



@WUNDER\_VOLL\_STARK

wunder\_voll\_stark



finde  
deine  
innere  
Stärke!

# Leistungen

## Resilienz- u. Mobbingpräventionskurse für:

- Vorschulkinder
- Grundschulklassen (1.- 4. Klasse)
- Kinder von 6-10 Jahren (offene Kurse)

## Verbindungskurse für:

- Eltern und Kinder



**Ich biete die Kurse in Bottrop und in einem Umkreis von bis zu 15 km an.**



# Meine Mission

## Im Kindesalter eine stabile innere Stärke für das Leben aufbauen

Die Entwicklung innerer Stärke bei Kindern ist entscheidend, um sie auf das spätere Leben vorzubereiten. Deswegen ist es wichtig, Selbstbewusstsein zu stärken, Fähigkeiten zur Lösung von Herausforderungen zu verbessern, soziale Kompetenzen auszubauen, sowie Resilienz und Empathie zu fördern.

## Mehr Zusammenhalt in Familien fördern

Ein harmonischer Familienalltag trägt wesentlich zum Wohlbefinden aller Familienmitglieder bei, durch Zusammenhalt und Bedürfnisorientierung lassen sich Konflikte reduzieren und das Zusammenleben angenehmer gestalten.

# Meine Vision

## Die eigenen Lebensziele erreichen

Dass die Kinder im Erwachsenenalter selbstbewusst ihren eigenen Weg durchs Leben gehen, widerstandsfähig sind und alle Herausforderungen meistern können.

## Ein harmonisches Familienleben

Zusammenhalt in der Familie und Bedürfnisorientierung, in der sich jedes Familienmitglied wohl und akzeptiert fühlt. Das fördert nicht nur die familiäre Harmonie, sondern auch das individuelle Wohlbefinden.

