



Sei Löwenstark

Selbstbehauptungs- und
Resilienztraining für Kinder
von 5–12 Jahren

Kinder stehen heute vor vielen Herausforderungen. Beleidigungen, Konflikte oder Ausgrenzung können verunsichern. In meinen Trainings lernen Kinder, mit solchen Situationen besser umzugehen, sich zu behaupten und mehr Sicherheit zu gewinnen.

Wir lernen gemeinsam:

- Gefühle wahrzunehmen und besser zu verstehen
- eigene Grenzen zu erkennen und zu setzen
- klar und respektvoll zu kommunizieren
- ruhig zu bleiben, wenn andere provozieren
- Konflikte sicherer zu bewältigen

Ich arbeite praxisnah mit Bewegung, Rollenspielen und viel Raum zum Ausprobieren. So können Kinder das Gelernte direkt erleben und leichter in ihren Alltag übertragen.

Mein Ziel ist es, Kinder zu stärken und ihnen Sicherheit für ihren Alltag mitzugeben.



vjasperbruns@outlook.de



0151 555 60 929

stark
für kinder

**GEPRÜFTE
QUALITÄT**

- ✓ PÄDAGOGIK
- ✓ STANDARDS
- ✓ KINDESWOHL

Echtheit prüfen auf
starkfuerkinder.de



Kinder-, Jugend- und Familiencoaching

Manchmal wird im Alltag einfach alles zu viel. Konflikte, Veränderungen oder belastende Situationen können Kinder, Jugendliche und ganze Familien aus dem Gleichgewicht bringen.

Themen können sein:

- Streit, Wut und starke Gefühlsausbrüche
- Mobbing und Ausgrenzung
- Ängste und Unsicherheit
- Schulstress und Leistungsdruck
- Selbstwert und Selbstvertrauen
- Konflikte in Familie und Freundschaften
- Trennung, Trauer und Veränderungen
- Rückzug und Überforderung
- Patchwork und neue Familiensituationen

Im Coaching schaffen wir Klarheit, entdecken Stärken und Ressourcen und entwickeln neue Möglichkeiten für den Alltag.

Der erste Schritt ist ein persönliches Gespräch. Gemeinsam schauen wir, was gerade gebraucht wird.

Verena Jasper-Bruns 
Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin
Kinder-, Jugend-, und Familiencoach



vjasperbruns@outlook.de



0151 55560929

stark
für **kinder**

**GEPRÜFTE
QUALITÄT**

- ✓ PÄDAGOGIK
- ✓ STANDARDS
- ✓ KINDESWOHL

 Echtheit prüfen auf
starkfuerkinder.de

Workshops & Coaching für Unternehmen und Teams



Wo Menschen zusammenarbeiten, treffen unterschiedliche Persönlichkeiten, Bedürfnisse und Erwartungen aufeinander. Das kann bereichern, aber auch zu Spannungen und Konflikten führen.

Themen können sein:

- Konflikte und Spannungen im Team
- negative Stimmung und festgefahrene Situationen
- schwierige oder unklare Kommunikation
- Grenzen wahrnehmen und setzen
- Abgrenzung im Arbeitsalltag
- Stress und hohe Belastung
- Veränderungen im Team
- fehlendes Verständnis füreinander

Workshops und Coachings können präventiv unterstützen oder dann eingesetzt werden, wenn Konflikte bereits spürbar sind.

Gemeinsam schauen wir, was Ihr Team braucht und welches Format dazu passt.

Verena Jasper-Bruns 
Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin
Kinder-, Jugend-, und Familiencoach



vjasperbruns@outlook.de



0151 55560929

stark
für kinder

**GEPRÜFTE
QUALITÄT**

- ✓ PÄDAGOGIK
- ✓ STANDARDS
- ✓ KINDESWOHL

Echtheit prüfen auf
starkfuerkinder.de