STARKES KIND

TRAINING & COACHING



TRAININGSKONZEPT

Selbstbehauptung und Resilienz
für Vorschul- und Schulkinder

- **TRAININGSINHALTE**
- **TRAININGSMETHODEN**
- **NACHHALTIGKEIT**
- **BILD VOM KIND**
- **ÜBER EVA ZANGHELLINI**



STARKES KIND

TRAINING & COACHING

TRAININGSKONZEPT

Selbstbehauptung und Resilienz
für Vorschul- und Schulkinder

INHALTE

- **Praxistaugliche Strategien für die eigenständige Konfliktbewältigung bei...**
  - **Beleidigungen und Provokationen,**
  - **Wegnahme von Gegenständen,**
  - **ungewolltem Anfassen,**
  - **Gewaltandrohung**
- **Mehr Klarheit in der Kommunikation: mutige Körpersprache, konkrete Aussagen, richtig Hilfe holen**
- **Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstsicherheit und der Liebe zu sich selbst**
- **Fokus / Konzentration auf das Gute richten**
- **Empathie erleben: beidseitig Gefühle und Bedürfnisse respektieren**



Die Kinder erlangen mittels einfacher, bildlicher Sprache Kenntnisse über ihre “Supermacht der Gedanken”. Sie lernen selbst zu entscheiden, welche Aussage über mich lasse ich in mein Herz und welche Beleidigung darf einfach abprallen. Dadurch bleibt die Kritikfähigkeit sowie das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit erhalten.

STARKES KIND lenkt den Fokus und die Konzentration auf das Gute im Leben und stärkt durch spielerische Übungen, die Spaß und Bewegung bringen, die mentale Fähigkeit, sich von seinen Zielen (z. B. sich Gegenstände, die weggenommen wurden, wiederzuholen, sich verbal zu behaupten) nicht ablenken zu lassen. Es geht dabei auch um den offenen Umgang mit eigenen Unsicherheiten, denn “WIR ALLE sind nicht perfekt und das ist gut so, aber wir geben unser Bestes und mögen uns.” [Trainings-Merksatz mit Bewegung verknüpft].

Außerdem analysieren wir gemeinsam, welche Wirkung Körperhaltung und Sprache haben, wie die Kinder diese für sich nutzen können, um eine starke und selbstsichere Außenwirkung zu haben. STARKES KIND stärkt die klare und gewaltfreie Kommunikation.

Wir entwickeln gemeinsam ein Bewusstsein für die Gefühle/Emotionen und erforschen, welche Bedürfnisse dahinter stecken, wie die Kinder damit umgehen und diese sozial verträglich leben können. Sich stark und freudig zu fühlen, ohne dabei seine Mitmenschen abzuwerten, klein zu machen und/oder auf Kosten anderer sich zu amüsieren, das bespielen und besprechen wir im Training.

Alles beginnt
bei uns selbst!

Jeder Mensch
- ob groß oder klein -
handelt immer aus
seiner besten Option
heraus.



LÖWENSTARK

NACH DEM KONZEPT VON

"STARK AUCH OHNE MUCKIS"

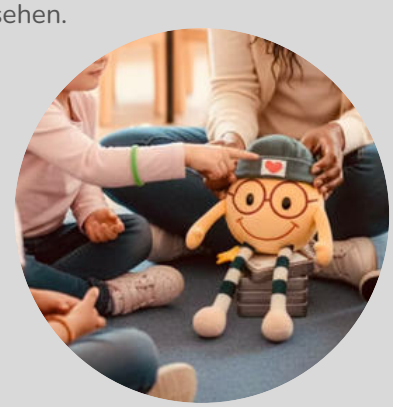


- Plenum (Versammlung/Gruppenarbeit)
- Einzel- und PartnerInnenarbeit
- Rollenspiel, Theater- und Spielpädagogik
- Bewegungsspiele
- Storytelling
- Suggestopädie (angewandte Neurodidaktik, Superlearning)



METHODEN

Jedes Kind ist einzigartig. Es geht nicht darum, es zu bewerten und vor Allem nicht zu formen, sondern jedem Kind Strategien anzubieten, die für den Alltag dienlich sein könnten. STARKES KIND bietet durch einen geschützten und vertrauensvollen Raum die Möglichkeit, sich zu offenbaren, sodass dann eine zielgerichtete Stärkung möglich wird. Dabei versuchen wir gemeinsam, an Unsicherheiten zu arbeiten und diese nicht als Mauer, sondern als Chance zu sehen.



Das größte mentale Wachstum passiert
außerhalb der eigenen Komfortzone,
denn nur, wer den Mut hat Fehler zu machen,
schenkt sich selbst die Möglichkeit,
über sich hinauszuwachsen.

Das Trainingskonzept basiert nicht rein situationsorientiert, sondern bedenkt, - aufgrund unserer erwachsenen Erfahrungen (Lern- und Wissensvorsprung) - welche Themen auf dem weiteren Lebensweg der Kinder wichtig werden könnten, um sie vor Gefahren o. Ä. zu schützen.

Die Kinder dürfen natürlich frei entscheiden, ob und in welchem Umfang sie die Übungen mitmachen wollen. Jedes Kind wird in seinem Wunsch respektiert. Eine achtsame und wertschätzende Gruppenführung ist mir sehr wichtig.





KARLY® BLEIBT

emotional - physisch - nachhaltig

STARKES KIND

TRAINING & COACHING

KARLY® - EIN GLÜCKS-FREUND FÜR JEDES KIND

"Wenn das Leben Kinder schwächt, erinnert KARLY® sie daran, wie löwenstark sie wirklich sind."



Wer ist KARLY®?
KARLY® ist mehr als ein Plüschtier. Er ist ein liebevoller Begleiter, der Kindern zeigt, dass in jedem von ihnen ein Funken Magie steckt - eine ganz eigene Superkraft, die nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Was KARLY® bewirkt?
Er führt Kinder vom Zweifeln zum Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hilft ihnen, ein "Ich kann das nicht." in ein kraftvolles "Ich glaub an mich!" umzuwandeln.

WARUM ES KINDERSTÄRKUNG UND KARLY® BRAUCHT

Die Herausforderungen unserer Zeit

Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die sie stark fordert. Leistungsdruck, soziale Medien und hohe Erwartungen prägen ihren Alltag – oft lange bevor sie gelernt haben, mit diesen Belastungen umzugehen.

Aktuelle Studien zeigen: **Jedes zweite Kind erlebt Mobbing oder Ausgrenzung.** Diese Erfahrungen schwächen das Selbstwertgefühl, mindern Lernfreude und hinterlassen tiefe Spuren im Vertrauen zu anderen.

Schulen und Kitas sind deshalb mehr als Lernorte – sie sind **Schutz- und Entwicklungsräume**, in denen Kinder emotionale Stärke, Selbstvertrauen und Mitgefühl lernen dürfen.

Die Forschung ist eindeutig: **Frühe Stärkung schützt.** Kinder, die in ihren sozialen und emotionalen Fähigkeiten gefördert werden, sind resilienter, zufriedener und lernen leichter.

Darum braucht es Programme, die Kinder ganzheitlich stärken – bevor Verletzungen entstehen.

Training + KARLY® = STARKES KIND

KARLY® wurde entwickelt, um Kinder genau dann zu stärken, wenn das Leben sie schwächt. KARLY® ist mehr als eine Figur – er ist ein liebevoller Begleiter für Resilienz, Glück und Selbstvertrauen.

Mit KARLY® lernen Kinder spielerisch, ihre Gefühle zu verstehen, Konflikte friedlich zu lösen und an sich selbst zu glauben. Durch Geschichten, Karten und praktische Übungen werden Werte wie **Mut, Achtsamkeit und Mitgefühl** lebendig vermittelt – auf eine Weise, die Kinder wirklich erreicht.

Ob in der Schule, in der Kita oder zu Hause: KARLY®-Produkte schaffen Momente, in denen Kinder spüren, wie stark sie wirklich sind – und wie sie diese Stärke im Alltag nutzen können.

So entsteht echte Prävention: **Ein Kind, das sich selbst vertraut, kann auch anderen vertrauen.**



Mehr über KARLY®: https://www.karly-gluecksfunken.de

MEIN BILD VOM KIND



Kinder sind starke, eigenständige Persönlichkeiten, die einen eigenen Willen, eigene Bedürfnisse und Vorstellungen haben. Sie nehmen die Welt noch unvoreingenommen, offen und ungefiltert wahr - sie wollen ihre eigenen Erfahrungen machen, in ihrem Tempo und auf ihre ganz individuelle Art und Weise. Somit wachsen, lernen und entwickeln sich Kinder von ganz alleine - selbst und ständig.



Ein afrikanisches Sprichwort besagt: “Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht” und so sehe ich es bei Kindern auch. Wir dürfen sie in ihrem Wachstumsprozess begleiten, ihnen einen gesunden Nährboden bieten, sie “pflegen”, “gießen” und manchmal ggf. vor allzu starken “Witterungseinflüssen” schützen, sodass sie gesund und widerstandsfähig wachsen und “gedeihen” können.

Kinder sind von Natur aus stark - sie sind Entdecker und Erfinder, sie sind kreativ bei der Lösungssuche von Problemen und vor Allem: Kinder wollen sich mit anderen Menschen verbinden! Manchmal entwickeln sie “eigenartige” Strategien, die zunächst noch nicht ganz sozial-verträglich erscheinen mögen. Kinder können jedoch viele Konsequenzen ihrer Entscheidungen/ihres Handelns selbst tragen und daran wachsen, statt zu zerbrechen.

Wir Erwachsene dürfen in ihre Stärke vertrauen und unsere eigenen Werte, Grenzen und Bedürfnisse transparent, achtsam und respektvoll vorleben. Die engsten Bezugspersonen der Kinder sind verantwortlich für die Qualität der sozialen Beziehungen, denn an deren Kommunikation und Handeln orientieren sich die Kinder, übernehmen unbewusst Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Empathie, Selbstvertrauen und ein starkes Selbstwertgefühl kann man eben nur durch Erfahrung lernen.



Ich bin davon überzeugt,
dass jeder Mensch mit “Herz” und guten Absichten geboren wird.
Jeder Mensch - ob groß oder klein -
handelt immer aus seiner besten Option heraus.

STARKES KIND

TRAINING & COACHING

Ich kann durch meine Trainings Menschen nicht verändern, ich möchte nur Optionen anbieten, wie man mit herausfordernden und schwierigen Situationen/Konflikten respektvoll umgehen kann. Jeder besitzt die Supermacht der Gedanken und die Wahl: Wie will ich denken? Wie will ich handeln? Diese Supermacht dürfen wir uns immer wieder bewusst machen, trainieren und in die Eigenverantwortlichkeit kommen.

Umso früher wir dies lernen, desto leichter können wir das auch in unserem Alltag leben!

ECKDATEN

- verheiratet, Mutter
- Dipl. Kauffrau (Leopold-Franzens-Univ. Innsbruck),
- TÜV-zert. Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Beraterin für Konfliktlösung und Mobbingprävention (Stark auch ohne Muckis),
- AZAV-zert. individualpsychologische Erziehungsberaterin & Elterncoach (VfTC),
- zert. KBV1-Gruppenleiterin: Kinder Besser Verstehen "Das Kleinkind" (Dipl. Päd. Katia Saalfrank),
- TÜV-zert. body'n brain® Trainerin (body'n brain®),
- ehrenamtl. Beraterin "Nummer gegen Kummer" (Kinderschutzbund Münster)



EVA ZANGHELLINI

ÜBER MICH

- Jetzt wird's persönlich...

Ja, wer bin ich? Förmlich und eher konservativ beantwortet würde ich sagen:

"Mein Name ist Eva Zanghellini, geboren 1984 in Haltern am See, gut behütet und unbeschwert aufgewachsen mit meinem vier Jahre älteren Bruder in einem intakten Elternhaus, sportlich aktiv (zeitweise auch sehr leistungsorientiert: 2. Handball-Bundesliga), kreativ, unternehmungslustig, gesellig, empathisch, analytisch und lösungsorientiert.

Solide schulische Leistungen mit Abschluss "Abitur", danach Studium der Innenarchitektur (ein Semester in Stuttgart) und Betriebswirtschaft (Diplom-Abschluss in Innsbruck, Österreich).

Nach dem Studium: berufliche Laufbahn im Projektmanagement (Innsbruck, Wien), 8 Jahre Selbstständigkeit im Handel mit Textilien & Interior für die Gastronomie & Hotellerie sowie dem privaten Einzelhandel in Vorarlberg, Österreich.

Verheiratet und seit 2017 Mutter."

So, und nun?

Nun haben sich, mit dem Prozess des Eltern-werdens, meine Perspektive und mein Fokus etwas verändert. Das Mama-Dasein hat mich auf eine persönliche Reise durch mein eigenes Leben geschickt. Zunächst durch reine Neugier und Wissensdurst habe ich mich über Fachliteratur, Schulungen und Seminare in die Welt der Kindheits- und Persönlichkeitsentwicklung eingelesen, eingearbeitet und zertifizieren lassen. Durch gnadenlose Selbstreflektion bin ich dann zu meinen wahren Herzensthemen vorgestoßen:

- **Die eigene Akzeptanz und Selbstliebe: "Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, aber ich gebe mein Bestes und mag mich!"**
- **Jeder Mensch handelt immer aus seiner besten Option heraus.**
- **Kein Mensch ist für die Gefühle anderer verantwortlich, sondern es sind immer die eigenen individuellen Bedürfnisse, die erfüllt oder nicht erfüllt sind.**

**Kinder sind für mich das größte Geschenk und die besten Lehrmeister unseres eigenen Handelns.
Sie haben es verdient, dass sie maximal gesund und friedlich aufwachsen!
Deshalb widme ich meine private und berufliche Energie meinem persönlich sinnvollsten Ziel:**

Kinder und ihre Bezugspersonen in ihrer Kraft und ihrem Potenzial stärken!

KONTAKT

STARKES KIND

TRAINING & COACHING



EVA ZANGHELLINI - Gerne per Du - also Eva

0173-3297923

ez@starkes-kind.de

starkes-kind.de

Teil der stark für kinder Bewegung

starkfuerkinder.de

Ich arbeite mit KARLY

Gemeinsam für mehr Respekt und Verständnis füreinander - für STARKE KINDER!

TEAM STARKE KINDER

- vom ICH zum DU zum WIR -

Weitere Angebote:

TEAM- UND KONZEPTTAGE, WORKSHOPS, VORTRÄGE

- Für pädagogische Fachkräfte und Teams -

Mehr dazu erfährst Du auf meiner Homepage und auf:

team-starke-kinder.de

Bewegst Du Dich, bewegt sich etwas!