Workshop„Löwenstark“2024

Selbstbewusstsein

- Ist es wichtig was andere Menschen über mich denken?
- Wie denke ich über mich?
- Was bedeutetes mutig zu sein?
- Wie bleibe ich während einem Konflikt ruhig und entspannt?

Respekt

- Wie respektiere ich andere?

Grenzen,Gefühle & Handlungen

- Welche Gefühle fühlen sich gut an und welche schlecht?
- Wie gehe ich mit Gefühlen um, die sich nicht gut anfühlen?
- Wie können mir meine Gefühle den Weg zeigen?

Hilfe holen

- Wie erkenne ich gefährliche Situationen und hole richtig Hilfe?

Schutzschild und Selbstregulation

- Kindgerechte Meditation kennenlernen und ein mentales Schutzschild aufbauen
- Erste Übungen kennenlernen für mehr Ruhe, Regulation und Konzentration

Growth Mindset

- Selbstwert
- Wachstumsdenken
- Warum sind Fehler wichtig?

ElternWorkshopüberZoom(60Minuten)

- Was ist Mobbing und warum ist Resilienz so wichtig?
- Nähere Infos und Einblicke in meinen Eltern Kurs für eine nachhaltigeWirkung
- „Growth Mindset“ bei Kindern fördern
- Kurze Konzentrationsübungen (für Hausaufgaben,etc.)

- S-O-S Übungen kennenlernen (unterstützt das Nervensystem in der Selbstregulation)

In meinenTrainings helfe ich Kindern, ihren eigenen Wert und ihre Stärke zu entdecken. Kinder lernen durch spielen und „selber tun“.

In praktischen Übungen werden alle Inhalte sofort umgesetzt,sodass jedes Kind selbst erlebt, lernt und übt.

Vor allem ein „Growth Mindset“ für unsere Kinder liegt mir sehr am Herzen.Diese Denkweise hilft den Kindern,an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und ein Durchhaltevermögen zu entwickeln.

Meine Vision ist es Kinder und ihre Familien zu stärken! Ichwünsche mir mehr Leichtigkeit im Familienalltag und für unsere Kinder eine glückliche Kindheit mit Selbstvertrauen und Selbstsicherheit!

Fröhlich & stark – Stefanie Fröhlich
Trainerin & Familiencoach
www.froehlichundstark.de
0163/8942764
stefanie@froehlichundstark.de