

## Das bin ich

*Stefanie Aubel*

Es ist mein Herzensprojekt Menschen zu stärken und sie dabei zu unterstützen mit Leichtigkeit zu leben sowie in Verbindung zu sich selbst zu sein. Ich glaube fest daran, dass in jedem Menschen tolle Stärken und Potenziale stecken, die entdeckt und gelebt werden wollen.

Ich möchte durch meine Kurse und Trainings bereits für Kinder einen Impuls setzen und Strategien zeigen, um ruhig und entspannt in den Herausforderungen des Lebens, selbstwirksam handeln zu können.

Werte wie Freude, Liebe, Verbundenheit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Leichtigkeit sind mir wichtig. Meine größten Stärken sind meine Empathie, Sensibilität, Herzlichkeit und Mut. Ich freue mich mit dir/Ihnen gemeinsam etwas zu verändern für mehr Frieden und Harmonie in uns, den Kindern und der Welt!



## KONTAKT



Instagram:

[aubel\\_coaching\\_starke\\_kids](#)



Email

[info@stefanie-aubel.de](mailto:info@stefanie-aubel.de)



Telefon / Whatsapp:

0176-80105070

## WEITERE INFOS UNTER



[www.stefanie-aubel.de](http://www.stefanie-aubel.de)

Ich bin ausgebildet als Coach und Trainerin nach dem Erfolgskonzept vom zertifizierten Ausbildungsträger "Stark auch ohne Muckis".

## Coaching Kurse



## LÖWENSTARKE KIDS

Trainings & Kurse  
für Vorschul- und  
Grundschul Kinder

## MEIN ANGEBOT

### Beratung und Coaching für:

(auch online möglich)

Kinder,  
Jugendliche  
und Familien

Frauen

Eltern  
und  
Paare

### Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

Offener Kurs  
für Kinder  
von 5-10 J.

Kurse  
in der Schule  
(1.-4. Klasse)

Kurse  
in Kitas für  
Vorschüler



## MÖGLICHE THEMEN IM COACHING

- Mobbing und Ausgrenzung
- Stärken stärken
- Steigerung Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstliebe
- Ängste (Trennung, Schule, Einschlafen)
- Fehlende Motivation, fehlende Ziele
- Umgang mit Emotionen (z.B. Wut)
- Übergang Kita - Schule, Schule - weiterführende Schule
- Pubertät und ihre Herausforderungen
- Erschöpfung / Antriebslosigkeit
- Wunsch nach Veränderung



## WAS DIE KINDER IN MEINEM TRAINING UND KURS LERNEN

- selbstbewusst und stark in Konfliktsituationen reagieren
- Konflikte gewaltfrei lösen
- alternative Reaktion bei Beleidigung, Auslachen oder wenn ihnen etwas weggenommen wird
- eigene Stärken entdecken und entfalten
- sich auf das Positive im Leben fokussieren
- die eigenen Gefühle wahrnehmen und auf sie hören
- selbstbestimmt handeln und lernen wann und wie richtig Hilfe holen
- mutig und stark für ein glückliches Leben sein

