

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



Telefon / Whatsapp:

0176-80105070

WEITERE INFOS UNTER



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

