

Leichter LEBENSSTARK im (Schul-)Leben

Lebenskompetenz- & Resilienz-
Training für mehr Selbstbestimmung,
Verbindung & Leichtigkeit

>> DAS IST DRIN FÜR DIE KINDER UND JUGENDLICHEN

- Methoden zur effektiven Konflikt- und Stressbewältigung
- Strategien zur Lösung von Problemen
- Förderung von klarer Kommunikation
- Ermutigung zur Selbstwahrnehmung und Empathie
- Ausbau der Selbstsicherheit, des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens

FÜR SCHULKLASSEN

Basis-Training

Förderung der Selbstwirksamkeit und Eigenermächtigung mit Strategien zur Konfliktbewältigung sowie Mobbing- und Gewaltprävention

Aufbau-Training

Vertiefende Schwerpunkte zur Förderung verschiedener Lebenskompetenzen nach Absprache

Kontaktieren Sie mich für Ihr passendes Angebot!

Machen ist wie Wollen,
nur Krasser.
[H.-U. Köhler]

☎ 0175 - 7441258
✉ leichter-
LEBENSSTARK@outlook.de

KENNEN SIE DAS?

- zu wenig Zeit, um den individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden
- zu viele Konflikte und Probleme, die gelöst werden sollen
- die Überforderung, den Dingen irgendwie gerecht zu werden
- die steigende Frustration und der anhaltende Stress, die die Leichtigkeit und Freude im (Schul-)Alltag überschatten

Das muss nicht sein!

>> DAS IST DRIN FÜR SIE

- Stressreduktion im Klassenzimmer
- Entlastung auf dem Schulhof
- (Mehr) Zeit für die Lerninhalte
- (Mehr) Leichtigkeit und Klarheit
- Freude und Begeisterung in Ihrem (Arbeits-)Alltag

**Ganzheitlichkeit
für Nachhaltigkeit**

>> MEIN ANGEBOT

FÜR PÄDAGOG*INNEN / LEHRKRÄFTE / ELTERN

Informationsveranstaltung

Informationen und Hintergründe zu den
vermittelten Kursinhalte
90 min via Zoom/Teams

Fortbildungen & Seminare

zu Mobbing- und Gewaltprävention mit
Strategien zur Konfliktlösung



**LEICHTER
LEBENSSTARK**

HANNA SALZMANN