



SELBSTBEHAUPTUNG
& RESILIENZ
ILONA HANDRICH
0163 / 8823661

STOP
MOBBING



HERZLICH WILLKOMMEN

Vielen Dank für Ihr Interesse. Es freut mich, dass Sie zu den Menschen gehören, die hinsehen, so dass Kinder nachhaltig für Konflikt- und Gewaltsituationen gestärkt werden. Studien zufolge macht jedes 3. Kind negative Erfahrungen mit überfordernden Konfliktsituationen und Mobbing.

Opfer von Mobbing leiden oft noch jahrelang unter den Erniedrigungen. Die Kindheit und Jugend prägen ein Leben lang die psychische Entwicklung.

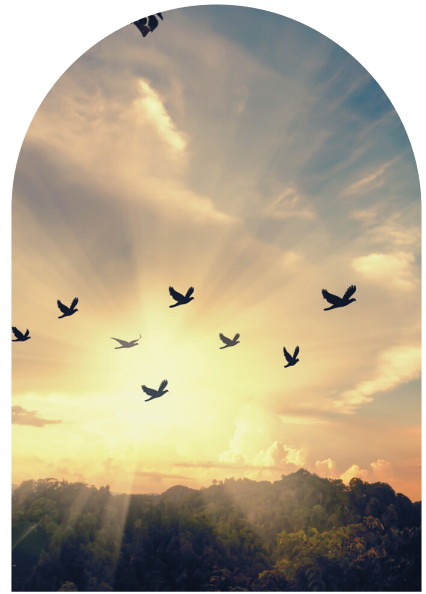
Das muss nicht sein! Daher lassen Sie uns dafür sorgen, dass Kinder bestmöglich auf solche Situationen vorbereitet werden. Es schauen so viele Leute weg. Danke, dass Sie hinsehen. Wir können etwas verändern.

Für eine harmonische und glückliche Kindheit ohne Mobbing und üblen Konflikten gebe ich mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining nach dem erfolgreichen Konzept von "Stark auch ohne Muckis".

Hona Handrich



ZUSAMMEN SIND
WIR STARK



MEINE MOTIVATION

Mein Name ist Ilona Handrich, ich bin 39 Jahre jung und Mama eines 12-jährigen Wirbelwinds :-).

Ich bin die passende Person für die Stärkung von Kindern.

Meine Herzensvision, meine Leidenschaft und das geniale Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ machen mein Training so wertvoll. Ich liebe diesen erfüllenden Job als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin.

Dabei sind meine eigenen Erfahrungen zum Thema Mobbing mein Kapital.

Als Kind war ich immer anders als all die anderen. Meine früheren "Hasen"-Zähne - die ideale Zielscheibe für Ausgrenzung und Hänseleien. Ich fühlte mich hässlich und peinlich - wurde immer leiser und am Rande des Schulhofes lebte es sich am sichersten. Wie gerne wäre ich einfach nur „normal“ gewesen? Beliebt oder wie all die anderen? Es war ein Wettlauf nach Anerkennung. Dabei habe ich mich selbst verloren.

Heute bin ich glücklich und zufrieden. Jeder Mensch ist einzigartig und ein Geschenk für die Welt. Ich höre auf meinen inneren Kompass - auf mein Herz.

Ich bin gut so, wie ich bin, kenne meine Stärken, setze Grenzen und folge mit großer Leidenschaft dem Ruf meines Herzens.

Mein Lächeln könnte ganze Städte zum Leuchten bringen.

Durch meine sympathische Art gewinne ich schnell eine gute Verbindung und Vertrauen zu den Kindern. Sie sind die Herzen unserer Zukunft - mit viel Leidenschaft, Liebe und Humor stärke ich sie zu mutigen Helden für ein friedliches Miteinander und ein glückliches Leben. Ich liebe es zu sehen, wenn Kinder selbstsicher und von Herzen glücklich sind.

Raus aus dem Versteck und ab ins pure G L Ü C K.

Eine große Portion innere S T Ä R K E für ALLE.



UNSERE ZUKUNFT LIEGT IN DEN
HÄNDEN DER KINDER.
DIE ZUKUNFT DER KINDER LIEGT
IN UNSEREN HÄNDEN.



MEINE STRATEGIEN

Die Kinder bekommen Strategien, die sofort dazu motivieren mit Konflikten anders umzugehen, was bereits in der Kita zu einer Stressreduktion auf allen Seiten führt.

Kinder lernen

- gewaltfreie Strategien zur Konfliktlösung anzuwenden
- bei Beleidigung gelassen zu reagieren
- gesetzte Grenzen leichter zu respektieren
- den Umgang mit den eigenen Gefühlen, wie Wut, Frust und Angst
- sich selbst in ihrer Einzigartigkeit zu lieben
- selbstbewusster und empathischer zu werden
- fairer und respektvoller miteinander umzugehen
- bei Grenzüberschreitung klare Grenzen zu setzen
- Umgang mit ungewollten Festhalten und Wegnahme von Gegenständen
- den Fokus auf das Gute zu richten

Alle profitieren davon

- weniger Konflikte und übler Stress
- mehr Sicherheit durch weniger Gewalt
- endlich mehr Ruhe und Gelassenheit
- mehr Freude und Lachen im Haus
- mehr Zeit für die schönen Dinge

MEIN ANGEBOT

DRESDEN UND UMGEBUNG

TRAINING KITAS UND SCHULEN

- Training für Kinder von 5 - 12 Jahren
- Kita Vorschulgruppen
- Grundschule 1.-4. Klasse
- in Ihrer Einrichtung in Dresden und Umgebung
- gerne mit vorherigen kostenlosen & unverbindlichen Kennenlerngespräch
- abwechslungsreiches Programm mit viel Freude, Bewegung, gemeinsamen Austausch und zahlreichen praxisnahen Übungen
- individuelle Pakete und Preise stelle ich gerne im Gespräch vor



OFFENES TRAINING

- Training für Kinder von 5 - 12 Jahren
- findet in einem Kursraum in Dresden und Umgebung statt
- am Wochenende und in den Ferien
- verschiedene Kursmodelle
- gerne mit vorherigen kostenlosen und unverbindlichen Kennenlerngespräch
- abwechslungsreiches Programm mit viel Freude, Bewegung, gemeinsamen Austausch und zahlreichen praxisnahen Übungen
- privat buchbar / Preis pro Kind





KINDER- STIMMEN

AMELIE

"Danke Ilona, dass du dieses Training mit uns machst. Ich freue mich so über mein Schutzschild. Ich mag dich und freue mich schon so sehr auf die nächste Stunde. Ich wünsche du kommst jeden Tag und zeigst mir ganz viel."

BEN

"Ich habe es genauso gemacht, wie du es mir gesagt hast und es hat wirklich geholfen. Meine Schwester hat mich dann in Ruhe gelassen. Wir streiten uns jetzt viel weniger."

PAULA

"Ich fand den Tunnel des Glücks am allerbesten. Das war mein schönster Tag."

EGON

"Ich bin anders und gut so wie ich bin. Mich muss nicht jeder mögen. Ich mag ja auch nicht jeden. Wichtig ist, dass ich mich mag. Ich fand den Kurs super cool"

A young girl with blonde hair, wearing a red superhero mask and a red cape, stands with her arms flexed in a 'strongman' pose. She is wearing a light blue polo shirt and blue jeans. The background is a vibrant sunset with orange and yellow hues. The girl's reflection is visible in the water at the bottom of the frame.

DAS KONZEPT

"Stark auch ohne Muckis" ist ein Mobbingpräventions-und Persönlichkeitskonzept für Kinder und Jugendliche. Das seit 16 Jahren sehr erfolgreiche Konzept zeichnet sich durch die praxisnahe Weiterentwicklung mit Kindern aus. "Stark auch ohne Muckis" hat es sich zur Aufgabe gemacht, Mobbing in drei Generationen aus der Gesellschaft zu verbannen. Dies unterstütze und vertrete ich mit ganzen Herzen. Eine große Portion S T Ä R K E für Alle. Für mehr F R I E D E N in dieser W E L T.

Mehr Informationen www.starkauchohnemuckis.de

SO VIEL MEHR WERT...

- Es erhöht die positive Stimmung in Ihrer Einrichtung.
- Es erhöht sich die Sicherheit durch Abnahme von Konflikten.
- Kinder / Eltern / Kollegen werden Tag für Tag über sich hinauswachsen, greifen die Ideen auf und integrieren sie in den Alltag.
- Sie erhalten ein ganzheitliches Konzept. Damit erreichen wir alle Kinder. Sowohl die eher Stärkeren, als auch die vermeintlich Schwächeren.
- Sie haben weniger Problem-Elterngespräche.
- Sie als Einrichtung erhalten den Dank und das Lob der Eltern.
- Sie erhalten ein nachhaltiges Konzept.
- Sie erhalten neue Impulse für Ihre pädagogische Arbeit.





Ilona Handrich

Zertifizierte Selbstbehauptungs-und Resilienztrainerin

LERNEN SIE MICH KENNEN

TELEFON

ICH FREUE MICH AUF IHREN ANRUF
0163 / 8823661

EMAIL

ICH FREUE MICH ÜBER IHRE EMAIL
ILONAHANDRICH@GMAIL.COM

WEBSITE

EINE WUNDERSCHÖNE WEBSITE
MIT VIEL HERZ UND LIEBE IST IM AUFBAU

SOCIAL MEDIA

BESUCHEN SIE MICH AUF INSTAGRAM
@ILONAHANDRICH

DANKE FÜR IHR INTERESSE

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick über das Selbstbehauptungs-und Resilienztraining vermitteln. Gerne stelle ich mich und mein Konzept mit viel Herz und Leidenschaft bei Ihnen persönlich vor und wir besprechen Ihr individuelles Trainingspaket.



“WIR HATTEN SCHON VIELE SOLCHER
KURSE BEI UNS IM HAUS, ABER KEINER
BEWIRKTE SO VIEL BEI DEN KINDERN
WIE IHRER. DIESES TRAINING IST SO
WERTVOLL. DAS HÄTTE ICH MIR ALS
KIND AUCH GEWÜNSCHT”

Frau Müller, Erzieherin