

“

Nichts kann das Licht,
das von innen scheint, trüben.

Maya Angelou

”



Innere Held*innen zum Strahlen bringen

Ich bin Christina Engel, empathische Resilienztrainerin, Kinder- und Jugendcoach, Expertin für Unternehmenskommunikation und Mutter eines Sohnes.

Mit Leidenschaft - und einer persönlichen Geschichte mit besonderen Herausforderungen - folge ich meiner Berufung, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dabei motiviere ich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit positiver Power und wirkungsvollen Strategien, ihre inneren Heldinnen und Helden zu entdecken und zum Strahlen zu bringen.

Die Kurse für Kinder orientieren sich an dem erfolgreichen Konzept von „Stark auch ohne Muckis“, mit welchem bereits über 40.000 Kinder gestärkt wurden. Für eine glückliche Kindheit und Zukunft!

Christina Engel RESILIENZTRAINING & COACHING



*"Empathie lenkt den Blick in
neue Richtungen"*

Kontakt

Christina Engel
Empathisches Empowerment

Hoberslag 8
21109 Hamburg

Mobil 0170 401 05 12

Mail christina.engel@mail.com

Weitere Informationen:
www.christina-engel.com/coaching-hamburg

Christina Engel RESILIENZTRAINING & COACHING

*Mit Empathie und positiver
Power*



➤ Kurse in Kitas und Schulen

➤ Einzel- und Familiencoaching

➤ Workshops für Jugendliche
und Auszubildende

➤ Anti-Mobbing-Mentoring

➤ Schulungen für Eltern und
Pädagogen

Selbstbehauptungs- und Resilienzkurse in Kitas, Schulen und Vereinen

Was die Kinder im Training lernen

- Resilienten Umgang mit Beleidigungen
- Der Einfluss der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt auf ihre Handlungen
- Handlungsstrategien, (z.B. bei der Wegnahme von Gegenständen und Gewaltandrohungen)
- Souveränität in Konfliktsituationen
- Empathie, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit
- Wie sie sich positive Dinge in ihr Leben holen



Vorteile für Schulen, Kinder und Familien

Die Kinder werden selbstsicherer in Ihrer Kommunikation und lernen ihre Konflikte in der Klasse und auf dem Schulhof selbst zu lösen. Dadurch werden LehrerInnen entlastet - der Unterricht kann sowohl entspannter als auch effektiver stattfinden.

Vorteile für Kindergärten, Kinder und Familien

Eine ideale Vorbereitung für einen erfolgreichen Schulstart ihrer Vorschulkinder und mehr Harmonie in der Gruppe.



„Jedes 3te Kind in Deutschland hat im Grundschulalter bereits Erfahrungen mit Ausgrenzung, Mobbing oder Gewalt gemacht. Empathie und klare Handlungsstrategien unterstützen Kinder in Ihrer Entwicklung und Selbstwirksamkeit. Für eine glückliche Kindheit und eine Zukunft voller Zuversicht!“

Christina Engel
COACHING & MENTORING
Mit Empathie und positiver Power

Anti-Mobbing-Mentoring

Ist Dein Kind belastenden Konfrontationen ausgesetzt, die auch Euren Familienalltag belasten? Ich unterstütze Kinder und Jugendliche dabei Ihre Stärken klar zu erkennen und vermittele Strategien, um die täglichen Herausforderungen meistern zu können. Für einen glücklichen Alltag mit mentaler Stärke und Leichtigkeit- ohne üblem Stress.



8 Wochen Mentoring für Kinder und Familien, die in einer Mobbing-Problematik stecken



Empathisches Coaching für Jugendliche für Selbstbewusstsein und Orientierung

Workshop "Stark für mich, stark fürs Team"

Was Jugendliche und Auszubildende lernen

- Die eigenen Gefühle und das Kopfkino verstehen
- Persönliche Stärken entdecken, selbstbewusst auftreten und Ziele verfolgen
- Wirkungsvolle Kommunikationsmethoden
- Sowohl die eignen Grenzen als auch die des Gegenübers bewusster wahrnehmen und respektieren
- Dimensionen und Vorteile von Diversität



Vorteile für Teilnehmer*innen, weiterführende Schulen und Unternehmen

- Klarheit über persönliche Stärken
- Motivation für Zielsetzungen
- Das eigene Kopfkino meistern und Handlungen reflektieren
- Größeres Verständnis für Vielfalt
- Empathie, Respekt und Wir-Gefühl
- Wertschätzende Gesprächskultur und respektvoller Umgang
- Teambuilding