



Selbstbehauptungs- und Antimobbingkurs für Kinder ab Vorschulalter

Julia Lauber Heldenpowertrainerin
Telefon: 0162/2716221
Heldenpower-Kinder@web.de

Für mehr Lebensfreude und weniger Streit, für mehr Stärkung und weniger Mobbing, für mehr Liebe und weniger Hass.

Jedes 3. Kind in Deutschland leidet unter Mobbing und üblen Stress!

In den ersten Schuljahren macht jedes dritte Kind Erfahrungen mit Beleidigungen, Verhöhnung oder Erpressung. Diese überfordernden Konfliktsituationen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung auswirken.

Ich denke, dass diese Zahl viel zu hoch ist und wir gemeinsam daran arbeiten müssen, Kinder zu stärken und glücklicher zu machen. Kein Kind sollte diese Erfahrungen machen müssen und wenn wir uns wünschen, dass aus Kindern starke Erwachsene werden, ist es unsere Aufgabe, sie bereits als Kinder zu stärken.

Wer bin ich?

Julia Lauber, Mama von drei Kindern, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kinder- und Jugendcoach und Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Persönlichkeitstrainer für Jugendliche

Meine Vision ist es Kinder schon frühzeitig zu stärken, sodass sie sich zu starken und glücklichen Erwachsenen entwickeln und Mobbing in dieser Welt keinen Platz mehr hat.

Für eine Zukunft, die stark ist mit starken Kindern und starken Erwachsenen, die Liebe in die Welt tragen anstatt Hass.

Was ihr Kind in unseren Kursen lernt

Spielerisch wird erlernt, wie man sich in Konfliktsituationen verhalten kann. Praxisnah, abwechslungsreich, echt. Das führt zu einer Stressreduktion und wirkt sich positiv auf den weiteren Lebensweg aus.

Die Kinder entdecken ihre innere Stärke, wachsen über sich hinaus und werden nachhaltig in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt.

Die Kinder werden selbstsicherer und klarer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten.

Die Kinder lernen, respektvoll miteinander umzugehen, ihre eigene Grenzen klarer wahrzunehmen und zu erkennen, was wirklich gut für sie ist.

Bei meinen Trainings hören Kinder nicht nur zu, sondern kommen ins Handeln. In praktischen Übungen werden alle Inhalte sofort umgesetzt, sodass jedes Kind selbst erleben, lernen und üben darf. So wird das Erlebte unmittelbar als Erfahrung verankert und in Stresssituationen leichter abrufbar sein.

Das sagen Eltern, Kinder und Pädagogen zum Heldenpowerkurs

Meinem Kind hat es sehr gut gefallen. Wir Eltern sind sehr zufrieden.

Mutter eines Sohnes, 7 Jahre

Sehr schöne Lernansätze, jetzt müssen wir die Theorie nur noch in die Praxis umsetzen. Meine Tochter hat sich sehr wohl gefühlt und schwärmt von der Meditation.

Mutter einer Tochter, 10 Jahre

Liebe Julia. Du warst wie immer ganz wunderbar und bringst ganz viele tolle Denkanstöße in unseren Familienalltag. Die Kinder sind in schwierigen Situationen selbstsicherer und finden sich besser ein. Es war für uns die beste Entscheidung, deine Kurse zu buchen.

Mutter zwei Söhne, 6 und 9 Jahre

Vielen Dank für die viele hilfreichen Tipps und die tolle Unterstützung. Sie konnten meinen Kindern den notwendigen Mut vermitteln.

Vater zwei Kinder, Tochter 11 Jahre, Sohn 7 Jahre

Liebe Julia, ich danke für Ihre bezaubernde Art, wie Sie Kindern vermitteln, in für sie schlimmen und stressigen Situationen entspannt und selbstbewusst zu bleiben.

Mutter eines Sohnes, 6 Jahre

Ich fand die Elterninfo im Anschluss sehr hilfreich, so kann ich meine Kinder immer wieder mit dem Tiermodell abholen und sie bei alltäglichen Streitereien darauf hinweisen: Sei ein Löwe, kein Schaf und erst recht keine Mücke!

Mutter von Zwillingmädchen, 9 Jahre

Meine Tochter war sehr begeistert vom Kurs. Sie ist mit großer Skepsis gestartet und war am Ende sehr positiv! Danke!

Mutter einer Tochter, 8 Jahre

Ich fand sehr gut, dass wir gelernt haben uns zu verteidigen ohne dass wir handgreiflich werden müssen. Ich fand es super!

Niels, 8 Jahre

Ich bin als Erzieherin vom Kurskonzept sehr begeistert und finde die Inhalte für unsere Einrichtung sehr wichtig. Streitereien sind leider alltäglich und durch das vorgestellte Tiermodell können wir Konflikte blitzschnell klären ohne Diskussion. Wir werden auch nächstes Jahr für unsere Kinder Kurse buchen.

Frau Schuster, Erzieherin

Mir hat besonders der mutige Stopptanz gefallen und dass wir während des Trainings an der frischen Luft waren.

Henrik, 6 Jahre

Ich habe den Coachingtag heute sehr genossen. Julia war eine super Trainerin und hat unserer Klasse ganz tolle Tipps an die Hand gegeben. Ich weis jetzt wie ich mit Konflikten und Beleidigungen besser klarkomme. Ich denke wir haben nach dem heutigen Tag auch einen besseren Klassenzusammenhalt.

Alina, 12 Jahre

Ich war begeistert, wie gut die Schüler in alle drei Klassen Frau Lauber zugehört und mitgearbeitet haben. Frau Lauber führt durch unterschiedliche Methoden die Schüler zum Ziel. Alle drei Tage waren super durchgeplant, der rote Faden war sichtbar und der Aufbau der Themen sehr klar veranschaulicht.

Frau Schulze-Bubbe, Schulsozialarbeiterin

Oftmals bringen mich Kleinigkeiten in völlige Wut. Durch Julias Training kann ich besser mit meinen eigenen Gefühlen umgehen und diese auch einschätzen.

Felix, 11 Jahre

Uns hat ihr Kurskonzept in unserer Einrichtung sehr gefallen. Die Kinder setzen schon nach den ersten Trainingsstunden das Erlernte um und lösen ihre Konflikte bei Beleidigungen zunehmend selbst. Wir als Pädagogen können Inhalte des Konzept mit in unseren Kitaalltag nehmen und freuen uns auf weitere Trainingstage mit Ihnen. Vielen Dank auch für die wertvolle Eltern- und Pädagogenweiterbildung.

Frau Söhnel, Kitaleitung

Mir hat der Kurs besonders gut gefallen, besonders die Traumreise auf den Matten und das wir alle viel gelacht haben.

Melina, 5 Jahre

Ich war von der ersten Minute von Julias Coaching sehr begeistert. Es tut sehr gut innerhalb der Klasse unsere Streitereien zu besprechen und die Folgen aufgezeigt zu bekommen, was Mobbing eigentlich anrichten kann. Ich würde gerne regelmäßig Trainings mit Julia haben.

Hannah, 14 Jahre

Das Heldenpowertraining für unsere 6. Klassen war toll. Das Projekt war von Anfang bis Ende sehr gut durchstrukturiert. In lockerer Atmosphäre lernten die Schüler in vielen praktischen Übungen (Gruppenübungen, Partnerübungen). Es wurde immer sofort auf die Probleme und Fragen der Schüler eingegangen und Lösungsstrategien mit auf den Weg gegeben.

Frau Huschmann, Schulsozialarbeiterin

Ein so gutes Projekt habe ich lang nicht erlebt. Vielen Dank für das tolle Coaching. Ich habe viele Ideen für die Arbeit mit der Klasse aufgreifen können und werde vieles davon in der weiteren Arbeit mit Schülern nutzen. Gern würde ich sie wieder zu uns an die Schule einladen. Es war sehr gewinnbringend für alle Beteiligten.

Frau Persigehl, Schulsozialarbeiterin

Frau Lauber hat einen sehr guten Zugang zu den Kindern aufgebaut. Ist bei den Kindern sehr beliebt. Gelernte Konfliktstrategien wurden mehrfach geübt, sodass die Kinder sicherer wurden. Eine wiederholte Durchführung dieses Kurses würde ich empfehlen

Frau Keuchel, Erzieherin

Frau Lauber gibt den Schülern unterschiedliche Möglichkeiten über das Thema Mobbing ins Gespräch zu kommen und Strategien an die Hand Mobbing möglichst zu unterbinden/neutralisieren. Der Aufbau des Kurses war gut und der Einsatz von Musik hat mir sehr gefallen. Die Schüler, der 6. Klasse lernten an praktischen Beispielen. Die Gesprächsrunde mit den positiven und negativen Gefühlen kam sehr gut an.

Frau Zelder, Klassenlehrerin

Wenn wir erkennen, dass wir uns alle wie Löwen benehmen sollten wird es kein Streit mehr geben. Ich freue mich auf den nächsten Kurs mit dir.

Nele, 6 Jahre