



Löwenstark & Diamantenklar

Effektiver Umgang mit Mobbing & Alltagsproblemen

(Beleidigungen, Wegnehmen, ungewolltes Anfassen, Gefahren)
+ Gefühle

==> Selbstbestimmt handeln mit mehr Respekt + Empathie, Konflikte aus eigener Kraft klären, Fokus auf das Gute im Leben legen einfache Selbstverteidigung

Zielgruppe:
Vorschulkinder bis 5./6. Klasse



für Lehrer:innen und Pädagog:innen

- **Growth-Mindset** - Fehler sind Helfer
- **Gewaltfreie Kommunikation** - der Ort vor dem Wort
- **Einheitlicher Umgang** mit Mobbing und Konflikten
- mit **teamPLAY** zu mehr Stärke und Resilienz in mir = mehr Frieden in der Klasse
- **Tiefenentspannung** auf K(n)opfdruk

Medienführerschein

Grundregeln & Achtsamkeit mit den eigenen Daten

("Geh nicht mit Fremden mit" ins Internet übertragen)

==> Sicherheit für Kinder und Eltern

Zielgruppe:
4.-6. Klasse



Stephanie Heldmann

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder
Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche

Selbstverteidigungstrainerin

Stressprävention

www.stephanieheldmann.de



STARK - ich kann das!

Werte vermitteln, Perspektiven geben, gewaltfreie Strategien zur Konfliktbewältigung

==> Eigene Stärken erkennen, in gutes Selbstwertgefühl kommen, Ziele setzen und leichter intrinsisch verfolgen, Selbstfürsorge + Verantwortung etablieren

Berufsorientierung mit teamPLAY

Zielgruppe:
6.-10. Klasse

für Unternehmen

- Selbst-Bewusstsein und Resilienz für **Azubis**
- Löwenstark und Diamantenklar für Mitarbeiterkinder
- **spielerische Selbstwirksamkeit** für Mitarbeitende und Führungskräfte mit teamPLAY
- **Tiefenentspannung** auf K(n)opfdruk für mehr Effizienz und Erfolg

LEICHTIGKEIT UND RESILIENZ