

Über mich

WAS ICH GLAUBE

Viel zu oft werden unsere Kinder nicht wirklich gesehen und bekommen gesagt: "Das ist nicht schlimm, hör jetzt auf zu bocken! Du brauchst deswegen nicht traurig sein Hör auf zu weinen und reiß dich zusammen! usw." = Die Kinder verlernen so immer mehr, auf ihre Gefühle zu vertrauen.!

Ich bin der festen Überzeugung:
JEDES GEFÜHL ist ERLAUBT, jedoch
NICHT JEDE HANDLUNG aus diesen Gefühlen.

Nur wenn Kinder in ihren Gefühlen gesehen und angenommen werden, können sie über sich hinauswachsen und gekräftigt in eine starke und glückliche Zukunft gehen!

WOHER ICH KOMME UND WOHIN ICH GEHE

Schon früh in meinem Leben musste ich Verantwortung tragen. Ich nahm mich als Kind zurück und fühlte mich dabei so oft ungesehen, ohnmächtig und machtlos. Hier wuchs jedoch die Gabe meiner **Empathie** - und zusammen mit meinem Wert **Respekt** machte mich diese erfolgreich im Beruf.

Doch erst die Liebe zu meinen Kindern brachte mich aus dem Funktionieren und in die Kraft, auch für mich **Verantwortung** zu tragen.

Ich gehe seitdem den **Weg meiner Vision**:
Kindern helfen, das Vertrauen in sich selbst und ihre Gefühle zu behalten (oder wiederfinden), damit sie für sich und ihre Wünsche eintreten, die Freude an der Herausforderung behalten und so im Vertrauen auf ihre Helden-Kraft ganz leicht und nachhaltig **STARK FÜR IHRE ZUKUNFT** werden.



WIE UND WO KÖNNEN SIE MEINE QUALITÄT NUTZEN

- offene Kurse - Online und vor Ort
- Schulen
- Kitas
- stärkende Kindergeburtstage

MEINE KONTAKTDATEN

Handy:

0170 / 446 40 40

Email:

heldmannstephanie@gmail.com

Homepage

www.heldenstarkwieeinloewe.com



Ich stehe ein für:

Respekt

nachhaltige Stärkung

Verantwortung

Vertrauen

Stephanie Heldmann

Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin für Kinder
im Alter von 5 - 13 Jahren

Persönlichkeitstrainerin
für Jugendliche

**ICH GLAUBE AN MICH
UND
MEINE GEFÜHLE**



**Was haben
Ihre Kinder von
meinem Training?**

INDEM IHRE KINDER LERNEN...

- was sie tun können, wenn sie beleidigt oder bedroht werden
- was sie machen können, wenn ihnen was weggenommen wird
- wie sie sich selbst bewußt, selbst-sicherer und mutiger werden
- wie sie sich aufs Gute konzentrieren können
- wie sie respektvoll mit sich und anderen umgehen

... BEKOMMEN SIE

1. MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG

Ihre Kinder werden - auf sich selbst vertrauend - widerstandsfähiger und klarer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten - und können so besser mit schwierigen Situationen umgehen.

**2. MEHR RESPEKT
= HÖHERES WOHLBEFINDEN**

Ihre Kinder lernen, dass jede/r seine eigene Meinung haben darf und diese Meinung dann richtig für sich einzuordnen. Dies ist die Grundlage für ein respektvolles Miteinander und somit auch weniger Streitereien.

Denn die stärkste Grenze, die ein Kind setzt, ist nur so stark, wie sein Gegenüber die Fähigkeit besitzt, diese zu respektieren

3. MEHR KLARHEIT

Ihre Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen und somit selbst erkennen können, was gut und gesund ist- um dann selbstbewußt Abstand von schädlichen Dingen im Alltag und im Internet zu nehmen.

... UND WERDEN STARK WIE EIN



-  **Mut**
-  **Respekt**
-  **Klarheit**
-  **Stärke**