

STÄRKEN - COACHING

FÜR EIN STARKES
SELBST, RESILIENZ
UND EIN
FRIEDVOLLES UND
FAIRES
MITEINANDER.



Ich bin ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.

Merkatz "Stark auch ohne Muckis"

DAS ZIEL MEINES STÄRKEN - COACHINGS

Das Ziel meines Stärken-Coachings ist es, den Kindern ein besseres Verständnis für sich selbst, ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu vermitteln. Sie sollen ihre Stärken erkennen und wertschätzen lernen sowie ihr Selbstwertgefühl stärken.

Darüber hinaus wird das Thema Mobbing behandelt. Die Kinder lernen was ein Konflikt ist und wann Mobbing beginnt. Außerdem erfahren sie, was sie tun können, wenn sie gemobbt werden.

Für ein starkes Selbst, Resilienz und ein friedvolles und faires Miteinander.

DIE THEMEN SIND SO AUFGEBAUT, DASS DIE KINDER AKTIV MITARBEITEN, KREIEREN UND IN ROLLENSPIELE SCHLÜPFEN KÖNNEN. EIN GEMEINSAMES ERARBEITEN IST MIR DABEI SEHR WICHTIG.

JE NACH VORGEGEBENER ZEITSPANNE (Z.B. ZWEI ODER VIER SCHULSTUNDEN) LÄSST SICH DAS KONZEPT INDIVIDUELL AUSBAUEN.

NACH ABSPRACHE ERFOLGT EINE GENAUE KONZEPTERSTELLUNG (INKL. AUFTEILUNG DER 1/2 UND DER 3/4 KLASSE).

Antonella Seiboth

 antonella@seiboth.net

 0172/5237757



STÄRKEN COACHING
FÜR EIN STARKES
SELBST, RESILIENZ
UND EIN
FRIEDVOLLES UND
FAIRES
MITEINANDER.



Mögliche Kursinhalte

- Welche Gefühle/ Emotionen gibt es und was verraten sie uns (7 Grundemotionen)
- Stärken stärken und Schwächen managen
- Selbstwertgefühl (Klasse 3/4 und für Klasse 1/2 leichter gestaltet)
- Konflikte vs. Mobbing (Klasse 3/4 und für Klasse 1/2 leichter gestaltet)
- Weitere mögliche Themen wären:
 - Bedürfnisse erkennen und erfüllen
 - Unser persönlicher Akku - was brauche ich, wenn mein Akku leer ist (inkl. Entspannungsübungen)
 - Was sind meine Werte
 - Die Macht unserer Gedanken: Egal ob du glaubst du schaffst es oder du schaffst es nicht. Du wirst in jedem Fall recht behalten.
 - Gehirntraining: Ziel - Mehr Konzentration und Lernfreude wieder (er) wecken
 - Selbstliebe: Ziel - Höhere Widerstandsfähigkeit und bei sich bleiben

ÜBER MICH

"Mein Name ist Antonella Seiboth, Mutter von zwei Kindern, und in der 6. Klasse war ich selbst über ein Jahr lang Mobbingopfer. Als zertifizierter Coach in den Bereichen Stress, Burnout und Persönlichkeitsentwicklung, sowie als zert. Kinder-, Jugend- und Familiencoach (nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis) habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Kinder zu stärken und Erwachsene dabei zu begleiten, wieder zu sich selbst zu finden.

Antonella Seiboth



ZERT. COACH IN DEN BEREICHEN PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG,
STRESS UND BURNOUT
ZERT. KINDER-, JUGEND- UND FAMILIENCOACH
ZERT. ENTSPANNUNGSTRAINERIN UND MEDITATIONSLEHRERIN

STÄRKEN COACHING
FÜR EIN STARKES
SELBST, RESILIENZ
UND EIN
FRIEDVOLLES UND
FAIRES
MITEINANDER.



Beispiel Konzept

Anbei ein Beispiel für einen möglichen Kursinhalt

● Thema Gefühle/ Emotionen:

Die Kinder sollen ein Bewusstsein für eigene und fremde Gefühle bekommen.

- Welche Gefühle gibt es?
- Was sind unsere 7 Grundemotionen
- Gibt es schlechte Gefühle?
- Was sagt es uns, wenn wir traurig, wütend oder ängstlich sind?
- Was ist im Umgang mit unseren Gefühlen okay und was nicht?
- Wann sollte und wie kann ich meine Gefühle kommunizieren?
- Was kann ich tun, wenn es mir oder jemand anderen offensichtlich nicht gut geht (Trauer, Angst, Wut)

● Stärken stärken und Schwächen managen:

Die Erkenntnis zu haben, dass jeder gut ist, so wie er ist, ist nicht immer leicht.

- Was sind Stärken und was sind meine Stärken?
- Was finde ich toll an mir?
- Wie gehe ich mit meinen Schwächen um? (Stärken stärken und Schwächen managen)
- Ist es wichtig, was andere über mich denken?
- Ist es wichtig, was andere über mich/ zu mir sagen?
- Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?

● Selbstwertgefühl (Klasse 3/4 und für Klasse 1/2 leichter gestaltet)

- Was ist unser Selbstwertgefühl?
- Wie entsteht unser Selbstwertgefühl?
- Was gehört alles zu unserem Selbstwertgefühl?
- Wie kann sich unser Umfeld (z.B. Mitschüler) auf unseren Selbstwert auswirken

● Thema Konflikte & Mobbing (Klasse 3/4 und für Klasse 1/2 leichter gestaltet)

- Wo endet ein Konflikt und wo startet Mobbing
- Was kann ich tun, wenn jemand gemein zu mir ist?
- Was tun bei Mobbing?
- Halt Stopp!! Grenzen erkennen und wahren

