

Über MICH

- Katharina Kist
- 32 Jahre
- Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
- Kinder-, Jugend- und Familiencoach
- Partnerin von Stark auch ohne Muckis

In meiner jahrelangen Arbeit als Personalleiterin habe ich in verschiedenen Unternehmen Jugendliche in ihrer Ausbildung begleitet. In meiner Freizeit führte ich als Übungsleiterin 10 Jahre lange Kinder- und Jugendgruppen bei den Pfadfindern. In dieser Zeit erkannte ich, wie wichtig es ist auf seine eigenen Gefühle zu hören und selbstbewusst sein Leben zu bestimmen. Besonders in herausfordernden Situationen ist es relevant resilient zu sein und die eigenen Werte und Bedürfnisse zu kennen und zu leben.

Mein Fokus liegt darauf, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu stärken, sodass sie mutig ihren Weg gehen und nach eigenen Werten und Bedürfnissen handeln.

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Katharina Kist

Josefstr. 31

76473 Iffezheim

GedankenstarkeTrainings@web.de

Mobil: 0176 31166109

0176 31166109

STARK 
auch ohne Muckis.



Mehr Sicherheit, Spaß, Leichtigkeit und

Freude für Ihre Kinder im Alltag!

Sie als Eltern, Erzieher, Lehrer und vor allem Kinder und Jugendliche stehen aktuell vor vielen belastenden Herausforderungen. Die enormen Einschränkungen in all unseren Lebensbereichen haben ein Ungleichgewicht in das Leben der Kinder gebracht.

Zudem wird jedes dritte Kind in Deutschland mit Mobbing, Ausgrenzung oder Gewalt konfrontiert. Jedes zweite Kind leidet unter Stress. Das hat häufig schlimme Folgen – eine gute und gesunde Entwicklung der betroffenen Kinder wird gestört.

Sie denken doch gewiss auch:

Ein Drittel der Kinder - das ist eine viel zu hohe Anzahl. Lassen Sie uns gemeinsam für mehr Sicherheit und einen glücklichen Lebensweg für unsere Kinder sorgen – ohne Mobbing und üble Konflikte!

Das Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ stärkt Kinder, damit sie eine glückliche und gesunde Kindheit haben und wurde bereits bei mehr als 40.000 Kindern erfolgreich umgesetzt.

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für

Vorschul- und Grundschul Kinder

KINDER LERNEN:

- **Strategien bei:**

- Beleidigungen
- Provokationen
- Wegnahme von Gegenständen
- ungewolltes Anpacken
- Gewaltandrohung

- eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen
- gefährliche Situationen früh zu erkennen
- selbstbewusstes Auftreten
- einen respektvollen Umgang miteinander
- auf die eigenen Gefühle zu vertrauen und die ihrer Mitmenschen zu erkennen
- ihre Gedanken in eine gute Richtung zu lenken
- welche Meinung sie annehmen wollen und welche Worte sie nicht mehr verletzen