

Ich möchte kleine und große Menschen in ihrer Kraft und ihrem Potenzial stärken.



In den Trainings lernen und erfahren Kinder, Eltern und Pädagogen/Pädagoginnen, welche Bedingungen förderlich sind, um gesund und widerstandsfähig zu wachsen, individuell stark zu sein und ruhig zu bleiben  
- wie ein Löwe - !

Dazu entwickeln wir gemeinsam ein Bewusstsein für ihre Gefühle/Emotionen und erforschen, welche Wünsche/Bedürfnisse dahinter stecken, wie sie damit umgehen und diese sozial verträglich leben können.

In spielerischen Übungen, die Spaß und Freude bereiten, erfahren und erleben die Kinder sich und andere aus einer neuen Perspektive - Empathie, Selbstvertrauen und ein starkes Selbstwertgefühl kann man nicht lernen, sondern nur erfahren.



Liebe Eltern,  
liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Eure Kinder sind einzigartig wundervoll. Doch wir haben alle ähnliche Themen, Sorgen und Wünsche in Bezug auf unsere Kinder und unseren privaten und beruflichen Alltag. Lasst uns darüber sprechen, gemeinsam individuelle Lösungen und Strategien entwickeln, um für die Kinder ein sicherer, liebevoller und kraftpendender Rückzugsort zu sein.

Es ist mir ein Herzensanliegen, dass wir uns gemeinsam für die Kinder stark machen  
- wie Löwen -!



**EVA ZANGHELLINI**

MAMA



**SELBSTBEHAUPTUNGS- &  
RESILIENZTRAINERIN**

- NACH DEM KONZEPT VON  
"STARK AUCH OHNE MUCKIS"-



**INDIVIDUAL-  
PSYCHOLOGISCHE  
ERZIEHUNGSBERATERIN**

**&  
ELTERNCOACH**

**KONTAKT**



Tel.: 0173 / 3297923  
ez@starkes-kind.de  
www.starkes-kind.de



**STARKES KIND**

**TRAINING & COACHING**

**SELBSTBEHAUPTUNGS- &  
RESILIENZTRAINING**

**FÜR KINDER**



**ELTERNCOACHING**



**LÖWENSTARK**  
NACH DEM KONZEPT VON  
"STARK AUCH  
OHNE MUCKIS"



**GEMEINSAM  
FÜR MEHR RESPEKT &  
VERSTÄNDNIS FÜREINANDER -  
FÜR EIN STARKES KIND!**



## SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAINING

FÜR VORSCHUL- & GRUNDSCHULKINDER



### INHALTE >> VORTEILE

- Praxistaugliche Strategien für die eigenständige Konfliktbewältigung bei...**
  - Beleidigungen und Provokationen
  - Wegnahme von Gegenständen
  - ungewolltem Anfassen
  - Gewaltandrohung
- Mehr Klarheit in der Kommunikation:** mutige Körpersprache, konkrete Aussagen, richtig Hilfe holen
- Stärkung** des Selbstbewusstseins, der Selbstsicherheit und der Liebe zu sich selbst
- Fokus / Konzentration** auf das Gute richten
- Empathie erleben:** beidseitig Gefühle und Bedürfnisse respektieren

- Weniger Streit!
- Weniger Ablenkung!
- Mehr Zeit!
- Weniger Stress!
- Mehr Leichtigkeit!
- Mehr Freude!



## STARKES KIND

TRAINING & COACHING

Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung wird jedes 3. Kind in den ersten vier Schuljahren Opfer von Gewalt, Mobbing oder überforderten Konfliktsituationen.

Viele Kinder und Jugendliche leiden unter Stress und haben sowohl körperliche als auch psychische Belastungen.

**Lasst uns gemeinsam aufstehen und unsere Kinder innerlich stärken! Sie sind die Zukunft und sie haben es verdient, dass sie maximal gesund und friedlich aufwachsen!**



## ELTERNCOACHING

VON DER ERZIEHUNG HIN ZUR BEZIEHUNG

- Kinder besser verstehen
- "Wir sind nicht alleine" - wertschätzender Austausch in der Gruppe
- Kinder für die Herausforderungen des Lebens stärken und sie entwicklungsgerecht begleiten
- Eigene Glaubenssätze identifizieren und prüfen

### MEINE ANGEBOTE

- Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Vorschul- & Grundschul Kinder in KiTa's, Grundschulen und offenen Kursen inkl. Eltern- und Pädagogeninformation - nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis"-
- "Kinder besser verstehen"-Kurse nach dem bindungs- und beziehungsorientierten Ansatz von der Dipl.-Pädagogin Katia Saalfrank
- Individuelles Elterncoaching

**ANFRAGEN & BUCHEN**  
 Eva Zanghellini  
 0173 / 3297923  
 ez@starkes-kind.de  
 www.starkes-kind.de