Abenteuer Selbstvertrauen

KINDER COACHING PROGRAMM
PRAXIS ANDREA BRAUNE

Kennst du das?

Ein ganz normaler Tag.
Schule, Hausaufgaben, Termine.
Alles ist geplant, alles hat seinen Platz.

Und irgendwo dazwischen (D)ein Kind,dass oft mehr leistet, als man ihm ansieht.
Der Alltag ist oft laut
und schnell.
Erwartungen, Regeln, Vergleiche.
Heute sind viele Kinder:

- sehr früh stark gefordert
- oft durchgetaktet
- ständig im Vergleich
- wenig in echtem Kontakt mit sich selbst

Sie funktionieren, aber fühlen sich selbst manchmal nicht mehr richtig.

“Abenteuer Selbstvertrauen “
setzt genau hier an:
nicht reparierend, sondern stärkend.

Im Kinder Coaching Programm „Abenteuer Selbstvertrauen“:

- tanken Kinder Mut, Innere Stärke & Vertrauen um ihren eigenen Weg zu gehen.

Nicht höher, schneller, weiter.
Sondern echter, sicherer, selbstbewusster.

Abenteuer Selbstvertrauen ist ein Raum, in dem Kinder sich selbst begegnen & die Kraft entdecken, die bereits in ihnen steckt.

„Abenteuer Selbstvertrauen“ steht für:

- **Selbstvertrauen im Alltag**
- **Mut, Neues auszuprobieren**
- **eigene Grenzen spüren & zeigen**
- **innere Stärke entwickeln**
- **Selbstwirksamkeit erleben „Ich kann etwas bewirken“**

„Abenteuer Selbstvertrauen“
richtet sich an Kinder, die

- **eher zurückhaltend oder unsicher sind**

und/oder

- **mehr Mut im Alltag brauchen und/ oder**
- **sich wenig zutrauen und/oder**

INHALT

- **raus aus einem stressigen & durchgetakteten Alltag - rein in Mut, Selbstvertrauen & Eigenständigkeit**
- **Ausbau von sozialen Kompetenzen & Konfliktlösungsfähigkeiten**
- **Kreativer, spielerischer Zugang zu Gefühlen, Gedanken & Handlungen**
- **Integration von Entspannungs- und Körperübungen**
- **Positive Beziehung zur Natur und Selbstwahrnehmung**
- **Angst haben, Fehler zu machen**