Gestärkt in die Zukunft

Kurse und mehr für starke Kinder, Teens, Familien und Einrichtungen

www.starkimleben.eu

Stark.imLeben

Stark im Leben

Konflikte und Herausforderungen meistern

Gestärkt in die Zukunft

Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche nachhaltig in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden und so nicht nur souverän Konflikte meistern, sondern auch den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind.

Jedes 3. Kind macht in den ersten vier Schuljahren negative Erfahrungen mit überfordernden Konfliktsituationen. Diese Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Wir denken, dass wir gemeinsam daran arbeiten müssen, diese Zahl zu minimieren.

Daher möchten wir mit viel Empathie und Leidenschaft dafür sorgen, dass Kinder in unseren Kursen lernen, Konflikte selbstsicher und ohne Gewalt oder Provokation zu klären, um sicher in die Zukunft zu gehen.

Unsere Angebote richten sich nicht nur an Kinder zwischen 5 und 12 Jahren, sondern auch an Teenager, Eltern, Großeltern sowie an pädagogisches Fachpersonal.

Wir stellen Ihnen gerne ein individuelles Programm für Ihre Einrichtung zusammen! Den Ablauf und die Themen gestalten wir mit Ihnen zusammen! Alle Kurse können in Englisch, Spanisch und Deutsch durchgeführt werden und funktionieren on- und offline!
Die Finanzierung erfolgt über den Auftraggeber. Wir unterstützen gerne bei Pressearbeit, Hygienekonzept, Sponsorensuche, etc.!
Sprechen Sie uns an!

Kontaktieren Sie uns und wir stellen Ihnen ein individuelles Angebot anhand Ihrer Wünsche zusammen.

Starkes Konzept

Eine reine Herzenssache

Vom starken Kind zum resilienten Erwachsenen

„Stark im Leben" ist für uns eine Lebenseinstellung. Wir stärken Familien, so wie sie sind, weil sie es wert sind, ihre Sorgen und Probleme ernst zu nehmen und sie anzunehmen.

Wir trainieren, coachen und beraten mit viel Freude und Wertschätzung. Als Partner sind wir individuell sehr unterschiedlich, aber genau das ist unsere Stärke. Wir haben die unterschiedlichsten Geschichten, es liegt uns aber allen am Herzen, dass Menschen so akzeptiert werden – egal wie ihr persönliches Abenteuer Leben bisher aussah.

Alle Kurse sind auch in Einrichtungen (Kitas, Schulen, ...) oder Vereinen möglich. Sprechen Sie uns an!

Schwerpunkte:

- Resilienz
- Mobbingprävention
- Persönlichkeitsentwicklung Achtsamkeit
- Selbstliebe und Förderung des sozialen Miteinanders
- Selbstvertrauen durch Spiel und Bewegung

Kitas & Grundschulen

Wir stehen an Eurer Seite

Aktuelle Situation

In Kitas und Grundschulen gibt es 4 Hauptprobleme, mit denen jedes Kind konfrontiert wird:

- Beleidigungen (verbal)
- Ihnen wird etwas weggenommen (haptisch)
- Ihnen wird etwas weggenommen und woanders hingelegt (Provokation)
- Ihnen wird Gewalt angedroht
- jedes 3. Kind an Grundschulen leidet unter Mobbing

Durch die **Stärkung ihrer inneren Resilienz, mehr Klarheit in ihrer Kommunikatio**n und eine **bewusstere Wahrnehmung ihrer Grenzen** werden diese vier Probleme in den Kursen bearbeitet und intensiv trainiert. Dies geschieht stets gewissenhaft in der Sache, aber mit viel Humor und Leichtigkeit im Herangehen.

Ziel unserer Kurse

- Kinder stärken und für eine nachhaltige Veränderung sorgen
- Entspannter Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Mutig und selbstsicher auftreten
- Souveräner Umgang mit Konfliktsituationen
- Hilfe holen, aber richtig

Schulen & Vereine

Wir stehen an Eurer Seite

Aktuelle Situation

- Jeder 5. Jugendliche hat bereits Erfahrung mit Mobbing, Beleidigung und Ausgrenzung
- 43% der SchülerInnen leiden unter Stress
- 30% klagen in Folge über Schlafprobleme, Angstzustände und Panikattacken

Mit Eintritt in die Pubertät hinterfragen Jugendliche die bisherige Erziehung, ihre Stellung in der Gesellschaft und ihr eigenen körperlichen Veränderungen. Dies führt meist zu einem psychischen Ungleichgewicht beim Jugendlichen, was bedeutet, dass sie sich unwohl und abgelehnt fühlen.

In unserem Kurs begleiten wir Jugendliche dabei ihre Gefühle wahr und ernst zu nehmen, eine gewaltfreie Lösung für Konflikte zu finden und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen zu können. Dadurch fördern wir die Empathie und stärken die Sozialkompetenz der Teenager hin zu einem respektvollen Umgang.

Ziel unserer Kurse

- Sich ihrer Stärken bewusst zu werden
- Lernen, warum ein gutes Umfeld und klare Kommunikation wichtig sind
- Konflikte zielgerichtet und gewaltfrei lösen
- Gefühle richtig einordnen und in einem gesunden Umfang zu kontrollieren

Familien

Wir stehen an Eurer Seite

Bekist / AdobeStock.com

Aktuelle Situation

- Generationen- und Rollenkonflikte innerhalb der Familie (Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern)
- Druck im Familienalltag durch die Frage: Was müssen wir als Familie leisten?
- Täglicher Stress durch verschiedene Lebensbereiche wie z.B. Arbeit, Familie, Freunde, Freizeit

Mit unserem Angebot begleiten wir Familien dabei einen für sich sicheren Hafen zu gestalten, in dem es klare Rahmenbedingungen gibt, innerhalb derer sich jeder in der Familie frei entfalten darf. Familien werden dabei unterstützt sich aus der Familie heraus zu stärken und eigenständig und voller Selbstvertrauen ihren Weg gemeinsam zu gehen.

Unser Ziel:

- Familien stärken sich aus der Familie heraus
- Gewaltfreie Kommunikation im Umgang mit Konflikten
- Sicheren Hafen in der Familie gestalten
- Unterschiedliche Rollen in der Familie stärken
- Vertrauensverhältnis innerhalb der Familie aufbauen

Päd. Einrichtungen

Wir sind Ihr starker Partner

lidiarna / AdobeStock.com

Pädagogen:innen lernen

Ein starkes Team für starke Kinder! Das ist unser Motto auch für pädagogische Fachkräfte. Neben den klassischen Inhalten zur Mobbingprävention bieten wir weitere Module an. Je nach Dauer (ab 2 Stunden) kann aus folgenden Modulen gewählt werden:

- Einheitlicher Umgang mit Konflikten im Team
- Umgang mit Mobbing
- Einheitlicher Umgang mit „Opfern“ und „Tätern“
- Resilienz im Alltag mit Kindern
- Selbstliebe
- Kommunikation
- Teambuilding

Vorteile für Ihre Einrichtung

- Kinder/Teens gehen mit mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit in die Einrichtung
- Kinder/Teens lernen, klarer zu kommunizieren und somit einen respektvolleren Umgang miteinander
- Kinder/Teens werden durch die Kurse sensibler für die eigenen sowie die Grenzen anderer. Dies führt zu mehr Harmonie im Alltag.
- Entlastung der Pädagogen:innen / Erzieher:innen durch selbstständiges Problemlösen der Kinder untereinander
- Mehr Motivation im Team führt zu einer besseren Arbeitsatmosphäre

Stark im Betrieb

Konflikte und Herausforderungen meistern

contrastwerkstatt / AdobeStock.com

Aktuelle Situation:

Jeder vierte Ausbildungsvertrag wird vorzeitig aufgelöst. *(Berufbildungsbericht 2022)*

Die zweit wichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland sind psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Burnout. *(Statista 2023 mit Quelle DAK)*

60% der Befragten leiden unter Stress am Arbeitsplatz. *(Stressreport 2016 Techniker Krankenkasse)*

Stellen Sie sich einmal vor,
die Mitarbeitenden /Azubis in Ihrem Unternehmen:

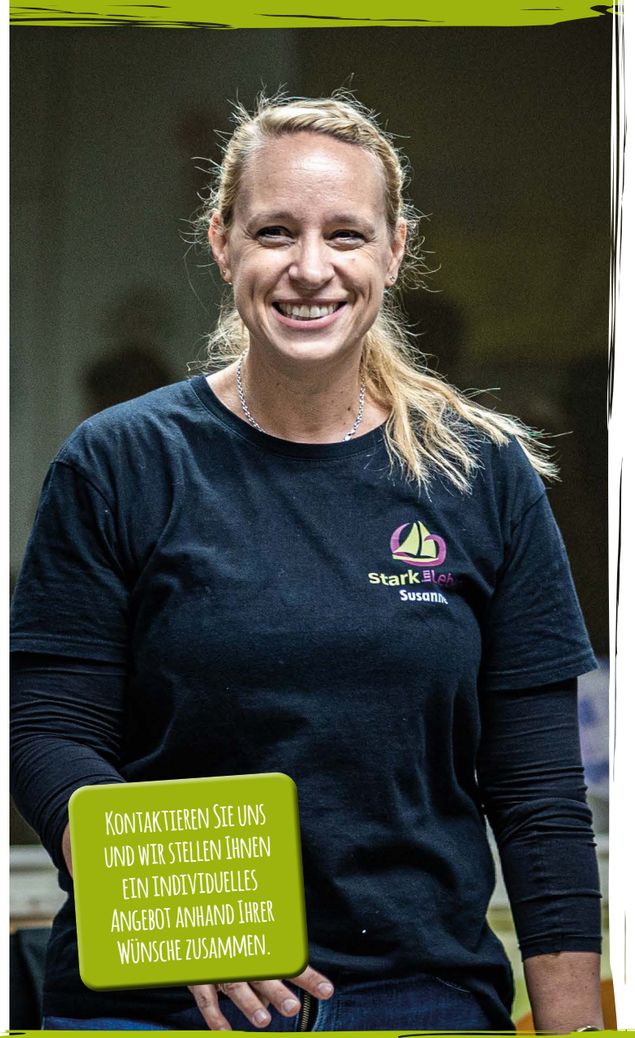
- gehen respektvoll miteinander um
- sind ausgeglichen und intrinsisch motiviert
- können klar kommunizieren und Konflikte im Team / in der Ausbildung vermeiden, bzw. selbstständig lösen, wodurch sie effektiver ihrer Arbeit nachgehen können
- sind der Fels in ihrem eigenen Leben, ihrem Team, ihrer Abteilung
- sind in ihrem beruflichen Weg bestärkt

Unsere Angebote:

Fühlt sich das gut für Sie an? Mit **unseren Angeboten** können wir gemeinsam Ihre Vorstellung Realität werden lassen: Fortbildungen · Trainings · Vorträge · Coachings · Events. **Folgende Themenschwerpunkte** können unter anderem gelegt werden: Resilienz · Persönlichkeit stärken · Kommunikation · Teambuilding · Motivation · Achtsamkeit ·Selbstliebe

Starke Vorträge

Wir sind Ihr starker Partner



Unsere Angebote

Sie suchen **eine:n Referent:in für einen Vortrag/Workshop in Ihrer Einrichtung, Unternehmen oder zu Ihrer Veranstaltung?** Susanne Job ist unsere Referentin im Team und bietet folgende Schwerpunkte in Ihren Vorträgen an:

Kinder im Kindergartenalter
- Entwicklungsphasen von Kindern im Kindergartenalter
- Was brauchen Kinder denn wirklich?
- Was darf/kann Familie leisten?
- Wie setze ich Grenzen und warum ist das wichtig?

Schulkinder
- Starke Haltung – Starke Kinder
- Wie löse ich Konflikte souverän?
- Was sind Gefühle und warum sind sie so wichtig?
- Begleitung von Kindern im Schulalter

Teenageralter
- Was passiert eigentlich in der Pubertät?
- Wie kann ich mein Kind unterstützen?
- Wie kann ich Teenager erreichen?
- Kommunikation mit einem Teenager
- Mein Weg zu meinem Ich – Pubertät, nein danke!

Eltern
- Superheldenkraft für Eltern: Resilienz
- Sicherer Hafen Familie (Bauanleitung)
- Bedürfnisse, Werte, Gefühle – wo ist da der Zusammenhang?
- Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation, Kommunikationsmodelle)

Starke Angebote

Alles auf einen Blick

Kinder (0-12 Jahre)

- Kurse (Krabbelgruppe, private Kurse, Vereine)

Kinder (5-12 Jahre)

- Kurse (Ferienangebote, private Kurse, Vereine)
- Einzelcoaching für Kinder

Teenager (ab 13 Jahre)

- Kurse (private Kurse, Vereine)
- Persönlichkeitstraining für Jugendliche

Eltern/Großeltern

- Elternabende
- Vorträge / Schulungen
- Einzelcoaching für Familien

Kitas, Schulen und Vereine

- Kurse mit Kindern
- Interne Schulungen

Pädagogisches Fachpersonal

- Fortbildungen
- Vorträge

Unternehmen

- Fortbildungen, Vorträge, Azubitrainings

Starke Unterstützung

bei der Suche nach **Förderprogrammen**

magele-picture / AdobeStock.com

Starke Fördermöglichkeiten

Wir sind der Meinung, dass gute Projekte nicht an der Finanzierung scheitern sollten. Deswegen sind wir für sie ein starker Partner, da wir ihnen bei der Suche eines passenden Förderprogramm helfen können.

Durch unsere Erfahrung und unserem regionales Netzwerk haben wir mittlerweile sehr viel Kenntnis über die verschiedensten Förderprogramme.

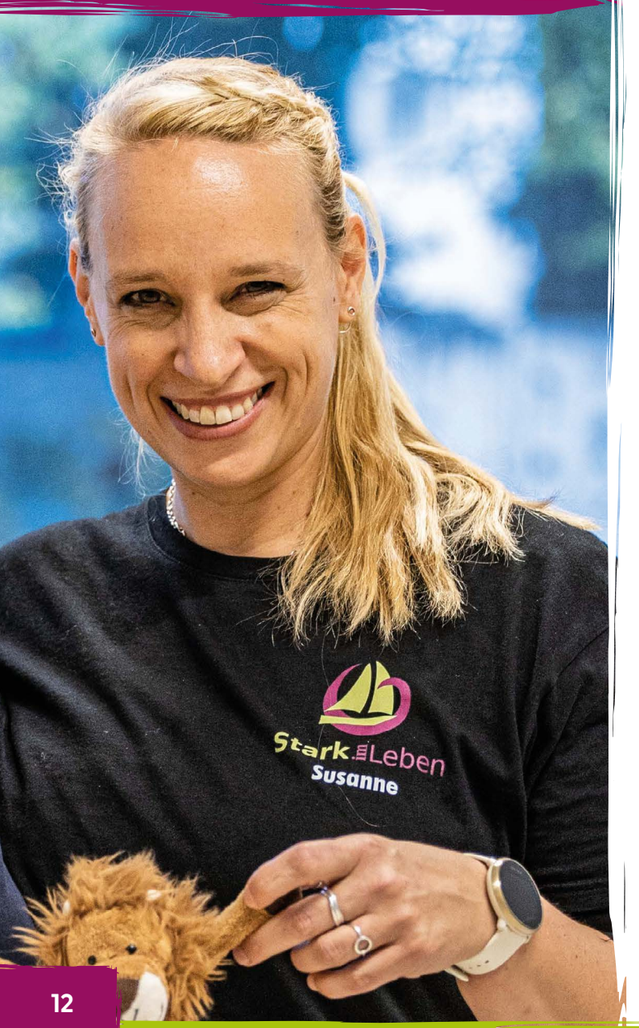
Sie brauchen Unterstützung? Dann sind wir gerne für Sie da.

Ihr Stark im Leben Team!

Stark.im.Leben

Unser starkes Team

Dr. Susanne Job stellt sich vor



Meine Person

Name: Dr. Susanne Job

Familienstand: verheiratet, Mama von 3 Kindern

Profession: Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder- und Jugendcoach

„Ich hatte eine spannende und glückliche Kindheit, habe ein paar Jahre davon in Mexiko gelebt. Ich kann ein abgeschlossenen Studium und eine Karriere im internationalen Umfeld vorweisen. **Stets habe ich mich nach kleinen und großen Konflikten alleine wieder hochgekämpft, aber erfüllt war ich nicht.**

Nach der Geburt meiner drei Kinder war es Zeit für eine berufliche Neuorientierung und meine Herzensangelegenheit wurde in die Tat umgesetzt!

Ich möchte bereits in Kindstagen den Startpunkt legen, starke widerstandsfähige und eigenständige Persönlichkeiten ins Abenteuer Leben zu schicken. Ich bin für Kinder und ihre Familien da und schenke ihnen das Vertrauen, sich selbst wert zu schätzen, auch wenn das Leben nicht optimal läuft und selbstverantwortlich ihren Weg zu gehen.“

Unser starkes Team

Nina Isenbeck stellt sich vor

Meine Person

Name: Nina Isenbeck

Familienstand: verheiratet, Mama von 2 Kindern

Profession: Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

„Mein Leben bestand schon immer aus Selbstzweifeln und der Angst, nie gut genug sein zu können. Dies änderte sich, als meine Tochter zur Welt kam. Sie wurde mit einer Fehlbildung geboren und mir wurde klar, dass ich etwas ändern muss, um ihr ein gutes Vorbild zu sein. Ich habe mir viele Gedanken gemacht, wie die Zukunft meiner beiden Kinder aussehen soll. **Ich möchte Kinder mit viel Spaß und Humor, für ihren Lebensweg stärken und ihnen somit eine unbeschwerte Kindheit ermöglichen.** Denn Kinder gilt es zu stärken - für eine Zukunft ohne Mobbing und Ausgrenzung nur weil jemand anders ist.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung mit Mobbing kann ich viel Verständnis und Empathie für die Kinder aufbringen. Mein Ziel ist es, den Kindern in unseren Kursen nicht nur die Grundlagen der Selbstbehauptung näher zu bringen, sondern ihnen auch vor Augen zu führen, wie einzigartig und besonders jedes Einzelne von ihnen ist. Dies ist mein Herzensprojekt.”

Ein starkes Feedback

unserer bisherigen Kunden:innen

„Wir hatten schon viele Anbieter solcher Kurse bei uns im Haus, aber wirklich keiner geht auch nur annährend so in die Tiefe wie Ihrer! Sie wissen was Sie tun! Das beste Training was ich je begleitet habe."

Susanne Brinker, Grundschullehrerin

„Durch verschiedene Methoden wird auch das introvertierteste Kind in der Gruppe erreicht. Am Ende des Kurses haben die Kinder gelernt, eigene Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu akzeptieren."

Martina Holtmann & Christopher Gaida, Kita AWO/RWE

„Alle (auch die zu Zeiten der Buchung eher skeptischen Lehrer) sind sehr begeistert. Die Kinder bringen viel mit nach Hause – und auch der Elternabend ist sehr gut angekommen. Ich hoffe, dass wir aus diesen Gründen regelmäßig ein Training anbieten können."

Birgit Schulze-Borgmühl,
Förderverein Grundschule Unna Lünern

„Eltern wertschätzen es, dass „Stark im Leben" bei uns in der Einrichtung jedes Jahr für die Vorschulkinder angeboten werden kann. Für manche Bereiche ist es wichtig, kompetente Institutionen zur Unterstützung in die Einrichtung zu holen."

Beate Bunse, Kita Maria Frieden

Der Kurs kam durch die klaren, kindgerechten Ansprachen bei den Kindern gut an, sie freuten sich jeden Tag auf das Training. [...] Kleine Übungen – große Wirkung. Sehr sinnvoll."

Margit Schmidt, Lehrerin

„Die einzelnen Kurseinheiten, sowohl der Elternnachmittag waren sehr gut durchdacht und lieferten eine Menge an Lerninhalten, die die Kinder begeistert mit Leben füllten. Die anschließenden Reflexionsgespräche mit dem pädagogischen Personal des Kindergartens waren sehr konkret und aufschlussreich."

Martina Canisius, Kath. Kindergarten St. Vinzenz

„Die Kinder profitieren davon, das kann man schon jetzt sehen." Grenzen würden, etwa bei Schubsereien im Gedrängel, viel deutlicher formuliert, so dass auch diejenigen, die den Konflikt auslösen, ins Nachdenken kämen."

Dorothe Westhoff im Soester Anzeiger

„Die drei Grundregeln haben unsere Kinder fest verinnerlicht. Oft hört man sie im Gruppenalltag. Wir danken Ihnen für diese Kurse."

Ursula Hallermann, Kath. Kindergarten St. Josef

Stark im Leben

Kontakt zu uns

Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Sie. Bei Rückfragen sprechen Sie uns gerne an. Sie müssen Ihre Kinder zu allen Kursen im Vorfeld anmelden.

Stark im Leben
Nina Isenbeck · Dr. Susanne Job

Dr. Susanne Job – *Inhaberin Stark im Leben*
Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin
Kinder- und Jugendcoach

Tel.: 0176 / 85 99 60 45
Mail: susanne@starkekinder-hamm.de

Nina Isenbeck – *Inhaberin Stark im Leben*
Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin

Tel.: 0176 / 63 00 19 51
Mail: nina@starkekinder-hamm.de

Anmeldung – auf unserer Homepage

Web: www.starkimleben.eu

Stark im Leben