



**PSSST...ELTERN AUFGEPASST !
WERTVOLLE VORTRÄGE 1 x MONAT
DISKUTIERT IHR NOCH ODER CHILLT
IHR SCHON ?**

KOSTENLOS

**24.09.2021
19.00 - 20.30 Uhr**

**29.10.2021
19.00 - 20.30 Uhr**

**26.11.2021
19.00 - 20.30 Uhr**

**17.12.2021
19.00 - 20.30 Uhr**

WAS PASSIERT IN DER PUBERTÄT

Veränderungen in der Pubertät kennen und gut damit umgehen

Emotionen

Müdigkeit

Vs

kein Bock auf schlafen

KOMMUNIKATION WAS IST DAS ?

Warum du über deinen Schatten springen musst

Warum ein gutes Umfeld und eine klare Kommunikation wichtig sind

Wie wichtig wertschätzende Kommunikation ist

ITS ALL ABOUT ENERGY

Warum DEINE Energie so wichtig ist

Motivation aus sich selbst heraus zu entwickeln

Gut auf Energiehaushalt achten = Energiefresser Vs. Energiegeber

GEFÜHLE & EMOTIONEN

Was hat Glück mit Gefühlen zu tun ?

Gefühle richtig einzuordnen und in einen gesunden Umfang zu kontrollieren

Gefühlskompass & Bauchatmung

WAS IST NOCH WICHTIG ZU WISSEN

- erfolgreiches Konzept seit 2008- bereits über 40.000 Kids gestärkt
- führender Mobbingpräventionsanbieter in Deutschland
- Sarah Heiseler Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin, Kinder- und Jugendcoach



**PARTNER
IN ZERTIFIZIERUNG**



HIER GEHTS ZUM VORTRAG

Mehr Infos unter

www.heiseler.starkauchohnemuckis.de