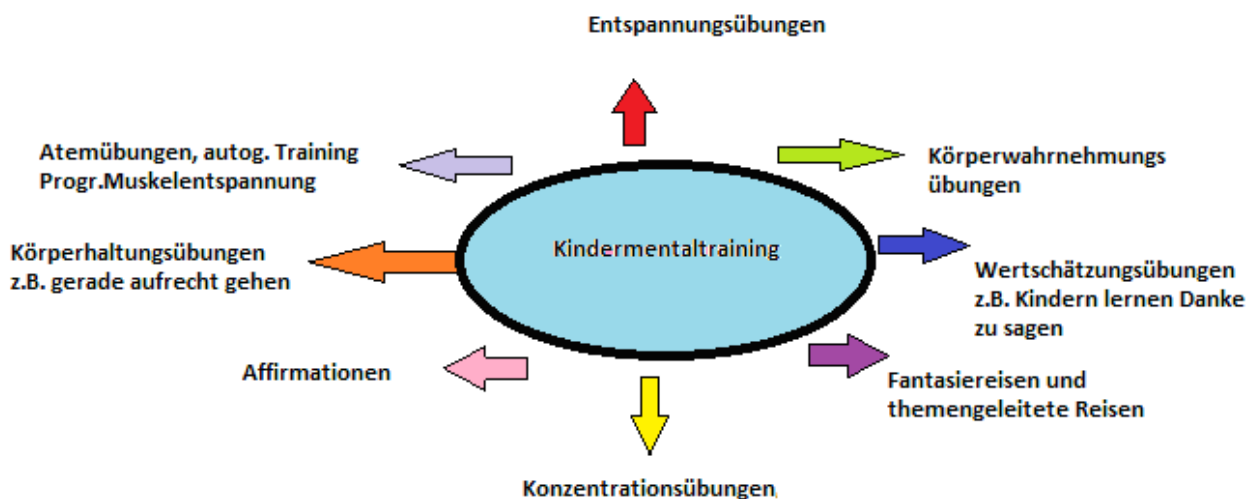


Mental-Coaching/Metacardsarbeit mit Kindern und Jugendlichen



Du kannst deinen Kindern deine Liebe geben, nicht aber deine Gedanken. Sie haben ihre eigenen.

Khalil Gibran



Kinder 6-11 Jahre: Stärken stärken, Fähigkeiten spielerisch erlernen und stärken, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen, Fantasie,- und Entspannungsreisen, Affirmationen, Konzentrations- und Achtsamkeitsförderung u.m.

Jugendliche ab 12 Jahren: Ein neutraler Ansprechpartner für z.B. Sorgen, Liebeskummer, Prüfungsangst, positive Fähigkeiten erlernen und stärken, Selbstmanagement, welche Berufswahl- welchen Schulabschluss strebe ich an, Übergang Schule-Beruf, eigene Ziele finden und umsetzen, Affirmationen, Gedankenhygiene, Balance zwischen Schule und Freizeit, Konzentrationsübungen u.m.

Die Kinder und Teens erhalten Unterstützung zur Steigerung der eigenen Lösungsfindungskompetenz für den Alltag!

Auch Kinder und Jugendliche sind heute schon mit herausfordernden Themen des Alltags konfrontiert wie Zeitstress, Ängste, Ausgrenzungen, Unsicherheiten, mangelndes Selbstbewusstsein, alltägliche Pflichten, Prüfungsangst, Hausaufgaben usw. Dies kann bei Kindern und Jugendlichen z.B. zu Unsicherheiten führen. Durch mentale Übungen können Kinder wieder zu Ihrem inneren Gleichgewicht zurück finden, lernen Ihre Stärken kennen, und werden sich derer bewusst, was nicht zuletzt Ihr Selbstbewusstsein aufbaut. Sie üben, sich zu entspannen, was auch eine gesteigerte Konzentration fördert. Sie machen Phantasie,- und Visualisierungsreisen und lernen den Umgang mit Emotionen kennen uvm.

Unter anderem arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen mit:

***ICH SCHAFF'S!© Programm von Christiane Bauer und Thomas Hegemann sowie nach Ben Furmann**

Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

ICH SCHAFF'S© ist ein spielerisches und lösungsorientiertes Programm für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Es hilft ihnen, Probleme durch das Lernen neuer Fähigkeiten zu bewältigen oder besser damit umgehen zu können. Gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen werden Projekte geplant, Ziele gesteckt, Helfer/innen und Ressourcen gesucht sowie individuelle Lernschritte festgelegt - und natürlich auch Erfolge gefeiert.

Literatur:

Christiane Bauer/Thomas Hegemann, Ich schaffs! – Cool ans Ziel,

Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen, Carl-Auer Verlag 2008

Ben Furman, ich schaffs!, Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden,

Carl-Auer Verlag 2005

Quelle: http://www.christiane-bauer.info/christiane-bauer_ich-schaffs.html

*als **MetaCard @Practitioner** (ein wahrer „Türöffner“ im Jugend und auch Erwachsenen-Coaching) Unser Unterbewusstsein reagiert auf Bilder, das machen sich die Metacards zu Nutze.

Quelle: <http://www.dialogzentrum-berlin.de/metacards.html>

