



Lehrinhalt

Zertifizierte/r CATIMO[®] Resilienz Coach für Kinder/Jugendliche

- 1. Grundlagen Resilienz Coaching**
- 2. Definition: Was ist Resilienz?**
- 3. Die 6 Schutzfaktoren der Seele**
- 4. So fördert man die Resilienz von Kindern**
 - Emotionen spiegeln und benennen
 - Kinder dürfen Gefühle zulassen
- 5. systematischen Ausbau eigener Resilienz-Kompetenzen**
- 6. Grundlagen des Resilienz Trainings nach dem CATIMO[®]-Prinzip**
 - Empowerment die 7 Schlüssel für mehr Flexibilität, Gesundheit, Widerstandskraft, Kreativität
- 7. glückliche Kinder lernen besser**
 - neueste Kenntnisse aus der Embodiment-, Hirn- und Gücksforschung
- 8. Self-Care & Self-Empowerment**
 - praktische Empowerment-Übungen
 - Ressourcenaktivierung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Überwindungen von Ängsten, Denkblockaden und akuten Stress
- 9. Stress und Stressmanagement**
- 10. Entspannung und Bewegung für Kinder, Yoga & Co.**
- 11. Hausaufgabe/Prüfung**