



# Mental-Training für Kinder

Kinder sind von Natur aus neugierig – sie wollen entdecken, sie fragen, sie wollen Neues erleben und lassen sich begeistern. Kinder erfahren aber oft auch Situationen, welche bei ihnen Sorgen auslösen und sie unter Druck setzen. Das führt zu Ängsten, Stress und Nervosität.

Mentaltraining hilft Kindern in solchen Situationen, ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Wenn Kinder lernen, dass sie selbst einen wesentlichen Beitrag zum positiven Umgang mit kritischen Situationen leisten können, wird das ihr Selbstvertrauen aufbauen und ihr Selbstbewusstsein stärken.

Im Workshop lernen die Kinder in entspannter und spielerischer Atmosphäre Techniken kennen, die ihnen erlauben, im Alltag gelassener und entspannter mit Herausforderungen umzugehen. Die Kinder lernen, eigene Stärken bewusst wahrzunehmen und einzusetzen, bremsende Gedanken „auszubremsen“ und positive Denkmuster zu aktivieren. Die angewandten Übungen und Techniken lassen sich in allen Lebenssituation leicht einsetzen.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Max. Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder beschränkt.

## Workshop-Inhalt

- Umgang mit negativen Gedanken und Niederlagen
- Abbau von Ängsten und Stress (z.B. Prüfungsangst, Druck, Misserfolg)
- Abrufen innerer Ressourcen
- Entspannungstechniken
- Visualisierung, Vorstellungskraft
- Selbstbewusstsein stärken

## Durchführung

Trainerin: Marzena Kopp-Podlewski  
Dr. oec. publ., dipl. Mental-Coach, zweifache Mutter

Dauer: 9.00–16.00 Uhr

Ort und Termine: Siehe Angaben auf der Homepage

([www.koppcoaching.ch](http://www.koppcoaching.ch) => Workshops)

Kosten: Pro Kind CHF 180.- (Geschwister CHF 320.-)  
inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Anmeldung an: Marzena Kopp-Podlewski  
Tel.: 078 649 76 60  
E-Mail: [info@koppcoaching.ch](mailto:info@koppcoaching.ch)  
[www.koppcoaching.ch](http://www.koppcoaching.ch)

