



# Mental-Training für den Alltag mit Kindern

Kindererziehung ist eine schöne und erfüllende Aufgabe. Doch ist Kinder erziehen auch anspruchsvoll und anstrengend. Gerade unter Druck reagiert man zuweilen anders, als dass man es gerne möchte. Weshalb ist es so? Welcher Weg führt aus anstrengenden Situationen heraus? Und wie können negative Verhaltensmustern aufgelöst werden? Wie können die Eltern ihre Kinder – und dabei auch sich selbst – positiv weiterentwickeln? Und wie kann der Alltag mit Kindern gelassener oder humorvoller gestaltet werden?

Im Workshop finden Sie Antworten auf diese Fragen. Dabei erlernen Sie Techniken, wie der Alltag mit Kindern leichter bewältigt werden kann. Sie setzen sich mit „Programmierungen“ auseinander, die Sie selbst erfahren haben und die einen bestimmenden Einfluss auf Ihr Verhalten, Ihre Einstellungen und Ihre Beziehungen haben. Zudem erhalten Sie Hinweise, wie Sie selbst Ihre Kinder mental stärken und unterstützen können.

Der Workshop richtet sich an Mütter und Väter, Grosseltern, Kindererzieher und alle anderen Personen, die Kinder betreuen oder mit Ihnen arbeiten.

## Workshop-Inhalt

- Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein; Besonderheiten bei Kindern (Prägung)
- Bewusste(re) Elternschaft
- Nicht erwünschte Verhaltensmuster aufdecken
- Einen positiven (wohltuenden/ Kraft spendenden) Gefühls-Zustand abrufen lernen
- Tipps, um Kinder mental zu stärken (für Prüfungen, Wettkämpfe, bei Mobbing etc.)

## Durchführung

Trainerin: Marzena Kopp-Podlewski  
Dr. oec. publ., dipl. Mental-Coach  
Mutter von zwei lebhaften Knaben

Dauer: 3.5 Stunden

Ort und Termine: Siehe Angaben auf der Homepage  
([www.koppcoaching.ch](http://www.koppcoaching.ch) => Workshops)

Kosten: Pro Person CHF 90.- (Ehepaare 160.-)  
inkl. kleine 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)



Die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt.