

Kristin Sauer – Kinder-, Jugend und Familiencoaching

Stark auch ohne Muckis – Konflikte lösen – stark werden

Unterstützung für Familien & Eltern, Kinder & Jugendliche. Unterstützung durch Familien-Coaching

Ich unterstütze Familien & Eltern dabei ...

- Schwierigkeiten nachhaltig zu lösen, um langfristig mehr Harmonie, Verständnis, Wertschätzung und Liebe in den Familienalltag zu bringen
- Achtsam und wertschätzend miteinander zu kommunizieren
- Herauszufinden, was ihnen wirklich wichtig ist (Werte / Ziele) und wie sie diese Ziele als Familie erreichen können
- Bedürfnisse in der eigenen Familie zu erkennen, verstehen und verantwortungsvoll zu handeln
- Leichtigkeit in das Zusammenleben und den Familienalltag zu bringen und diesen lebenswerter zu gestalten

Ich unterstütze Kinder & Jugendliche dabei ...

- Die eigenen Stärken zu erkennen
- Mit den passenden Strategien den täglichen Herausforderungen zu begegnen
- Konflikte frühzeitig anzusprechen und selbstständig zu lösen
- In belastenden Situationen (z.B. Stress, Ärger, Kummer, Angst und Frust) schnell Entspannung und Sicherheit zu finden
- Blockaden zu lösen
- Über sich hinauszuwachsen
- Selbstvertrauen zu entwickeln
- Selbstfürsorge zu erlernen
- Sich so zu lieben, wie sie sind (Selbstliebe)
- Glücklich zu werden

Mögliche Themen im Coaching ...

- Ängste (Trennung, Schule, „Monster“)
- Bauchschmerzen (Unsicherheiten, Ängste)
- Fingernägel kauen
- Wutausbrüche
- Impulsivität
- Große Traurigkeit
- Überforderung / Verunsicherung
- Erschöpfung / Antriebslosigkeit
- Streitereien in der Familie / unter Geschwistern („Warum muss ich alles 100 Mal sagen?“)
- Wunsch nach Veränderung
- Übergang von Kita zur Schule
- Keine Lust auf Schule / schlechte Noten

- Mobbing / keine Freunde
- Pubertät
- Medienkonsum

Ablauf eines Familiencoachings:

- Kostenloses Vorgespräch (Bedarfsanalyse: Wo steht ihr?)
- Konkrete Zielformulierung (Wo wollt ihr hin?)
- Umsetzung (passende Strategien)

Ablauf Einzelcoaching:

- Kostenloses Vorgespräch (Bedarfsanalyse)
- Konkrete Zielformulierung (individuelle Planung)
- Umsetzung (individuelle Strategien)

Ein Coaching kann bereits innerhalb weniger Sitzungen wirkungsvoll sein.

In der Regel dauert der Prozess 2 bis 8 Sitzungen bis die Familien/-mitglieder das Gefühl haben, dass sich das Coaching für sie gelohnt hat.

Dr. PH Kristin Sauer

Während meiner wissenschaftlichen Laufbahn habe ich zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen geforscht. Prävention durch Resilienz hat sich dabei als wichtiges Thema herausgestellt, das für mich im Coaching zentral steht.

Dabei arbeite ich nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“, das Kinder sowie Eltern stärkt und dabei auf Eigenverantwortung und Dialog setzt.

In einer großen Familie aufgewachsen, bin ich inzwischen selbst Mutter von zwei Kindern und kenne die typischen Stolpersteine im Familienalltag.

Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern und ihr Selbstvertrauen zu stärken, ist mir deshalb eine Herzensangelegenheit.

Adresse:

Husumer Straße 30
28219 Bremen

Ansprechperson:

Kristin Sauer

Telefon:

0151 26 12 37 57

E-Mail-Adresse:

info@kristin-sauer.de

Internetadresse:

www.kristin-sauer.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

Bitte erfragen