

Raum für
Selbstwirksamkeit
Ganzheitliches Coaching

**Herzlich
willkommen**

**Starke Kinder &
starke Eltern**

**Stärkung der emotionalen
Kompetenz**



Praxis
Räume

Praxis
Räume





Praxis
Räume



Einblicke in Schweizer Familien

Kinder spüren sehr genau, wenn Eltern überfordert sind und nicht aus stressigen Phasen herausfinden.

Eltern haben das Gefühl, alle Wünsche des Kindes erfüllen zu müssen.
Das ist eine grosse Stressfalle.

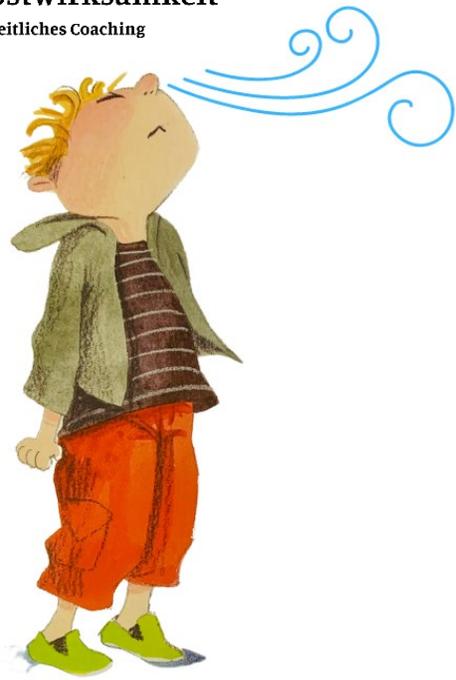
Den Kindern geht es immer nur so gut, wie es den Eltern geht.



Inhaltlicher Auszug aus dem Vortrag



1) Was ist emotionale Kompetenz und wie kann ich sie bei Kindern stärken?







2) Wie und wo entstehen Gefühle?

DIE NEUE UNABHÄNGIGKEIT.

AM 11. NOVEMBER: DER NEUE BMW X3.
BEI IHREM BMW PARTNER.



Freude am Fahren



BMW **X** CHALLENGE

MEHR INFORMATIONEN UNTER
BMW.DE/XCHALLENGE

Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

**WEIL SIE IHRE FAMILIE
WIRKLICH LIEBEN, ZÄHLT
NUR DER BESTE SCHUTZ.**

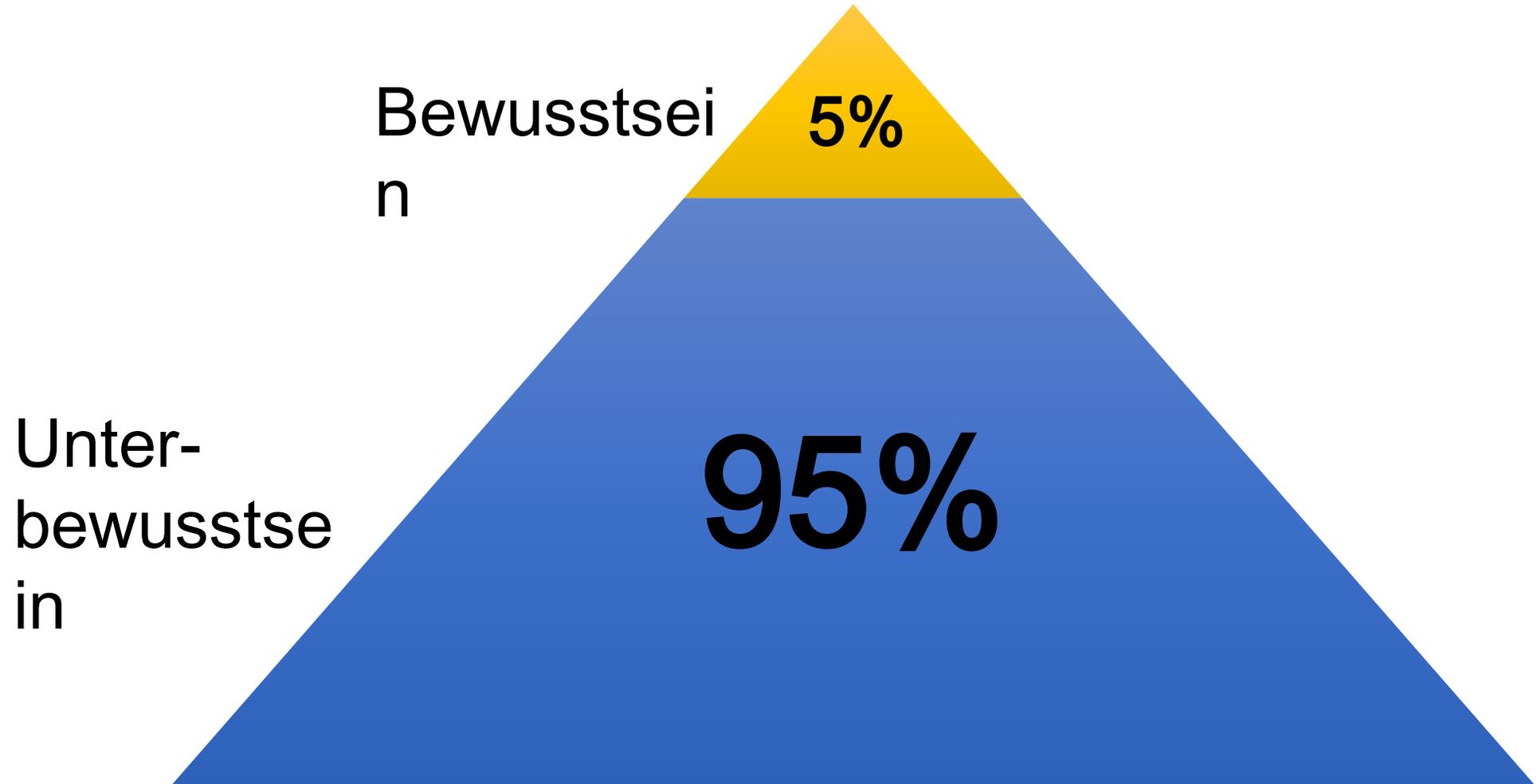
zurich.ch/familie



**ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.**

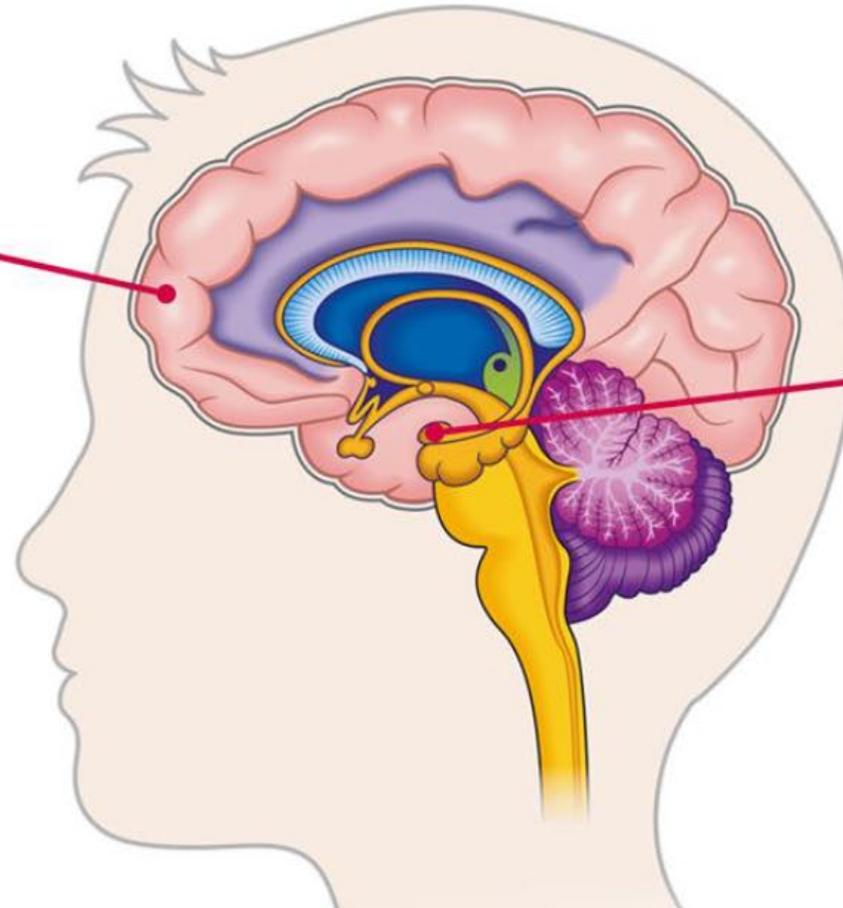

ZURICH®

Unser Geist



3) Wie kann ich lernen meine Gefühle
zu regulieren?

Präfrontaler Cortex
(Teil des zentralen
Steuerungsnetzwerks)



Amygdala
(Teil des Stressnetzwerks)

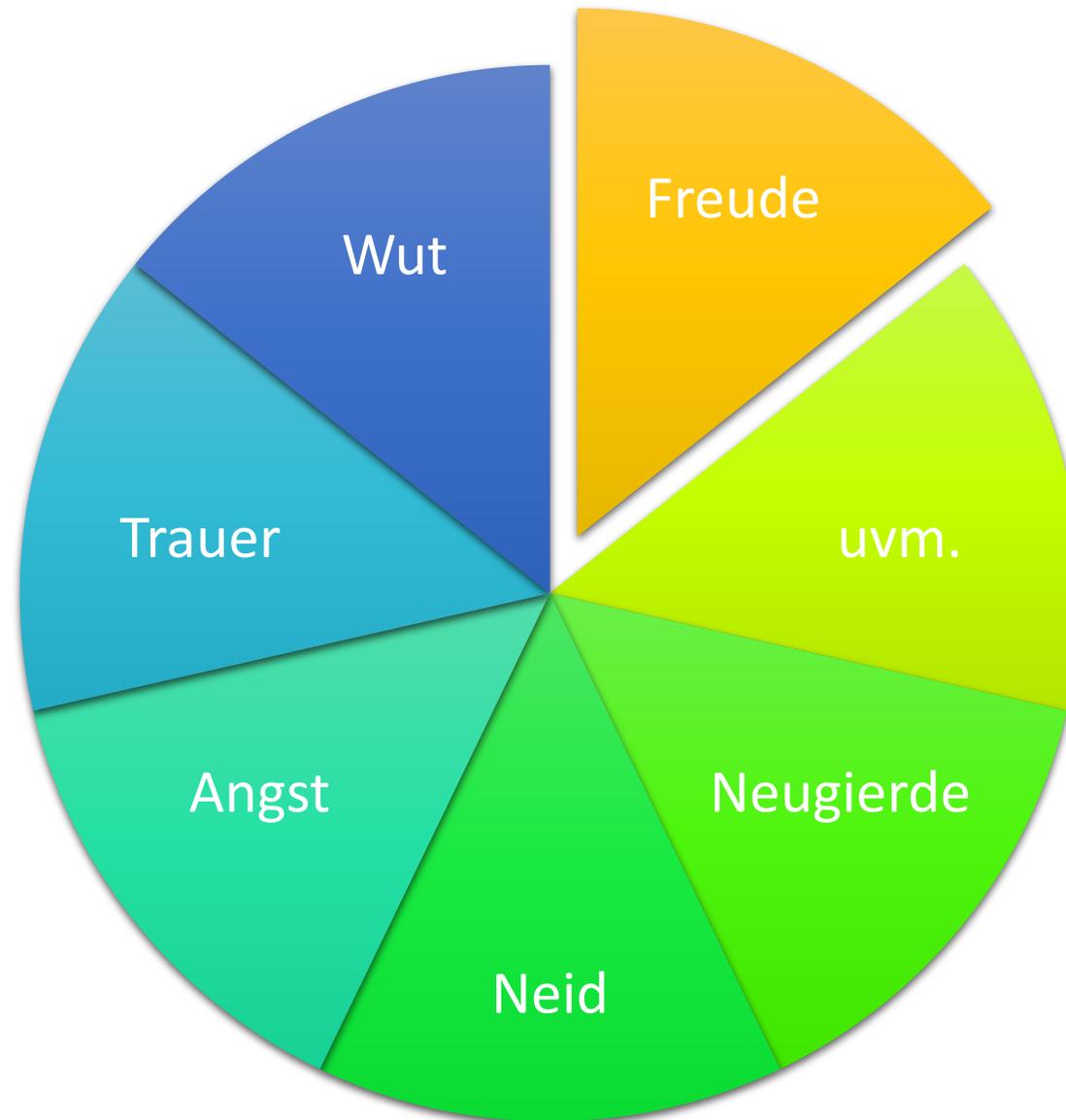
4) Wie kann ich meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken?



**You can't stop the
waves, but you
can learn to surf.**

John Kabat-Zinn

Emotionale Ganzheit wieder leben lernen





Zu-trauen

Zu-Mut-en



Weitere Vortrags-Themen:

- Was Paare stark macht
- Spagat zwischen Selbstfürsorge und Aufopferung
- Chancen im Alltag mit Autismus
- Stressreduktion mit Selbst-Hypnose

550 CHF pro Vortrag, inkl. Spesen



Haben wir dein Interesse
geweckt?

Dann findest du uns unter
selbstwirksamkeit.ch