

## Unser Team



Yvonne Hebestreit

 0160 1554676

- Resilienz-, Gewaltpräventions- & Selbstbehauptungstrainerin
- Kinder-, Jugend- & Familiencoach
- Polizistin a.D.



Susann Stöber

 0176 70408289

- Selbstbehauptungstrainerin
- (päd.) Organisationsberaterin
- Systemische (Familien) Beraterin



Constanze Brauschke

 0160 99197652

- Selbstbehauptungstrainerin
- (päd.) Organisationsberaterin
- Systemische (Familien) Beraterin
- Embodiment Coach

## Warum Selbstbehauptung ?!



Kinder und Jugendliche...

-  ... entdecken ihre Stärken
-  ... lernen ihre Bedürfnisse kennen
-  ... erfahren respektvolles Miteinander und werden sich ihrer Selbst bewusst
-  ... lernen was Zugehörigkeit & Wohlbefinden in einer Gemeinschaft bedeutet
-  ... lernen Hilfe zu geben und anzunehmen

Selbstbewusstes Handeln ist selbstverantwortliches Handeln! Die beste Gewaltprävention!

Und... Gemeinsame Erlebnisse verbinden & machen Spaß!

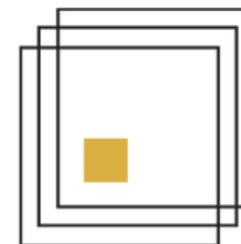
 [www.teamhoch3.de](http://www.teamhoch3.de)

 [hallo@teamhoch3.de](mailto:hallo@teamhoch3.de)

## wir | du | ich

selbst-bewusst

gemeinsam wachsen



### TEAM<sup>3</sup>

SELBSTBEHAUPTUNG  
TRAININGS  
COACHING



# Unsere Trainings...



- ... stärken das Selbstbewusstsein und fördern Resilienz.
- ... fördern soziale Fähigkeiten und Kompetenzen.
- ... beugen Mobbing vor.
- ... fördern ein positives Gruppen- und Klassenklima.
- ... unterstützen die Entwicklung von Lebenskompetenzen.
- ... helfen Konflikte selbstständig & konstruktiv zu lösen.
- ... fördern die Eigenverantwortung

Kinder, die sich als zugehörig erleben, sich in ihrer Umgebung wohl und angenommen fühlen, können besser lernen, sind leistungsfähiger und zeigen mehr Engagement!

## Unser Angebot



- ✓ Kompetentes Trainer\*innen-Team
- ✓ Sozial- und Selbstbehauptungstrainings für Gruppen und Klassen
- ✓ Individuell angepasste Trainings für Ihre Gruppe/Klasse
- ✓ Einbindung der Gruppen- und Klassenleitungen
- ✓ Teamtrainings für Ihr Team/Kollegium
- ✓ Einbindung der Eltern
- ✓ Möglichkeit mehrere Trainings im Paketformat zu buchen



## Angebot für Fachkräfte

Sie müssen ständig Grenzen setzen und Respekt einfordern? Die Kommunikation & Konfliktlösung gestalten sich herausfordernd? Die Selbstsicherheit mit schwierigen Situationen umzugehen schwindet? Sie fühlen sich oftmals überlastet?

Dann könnten die Trainings auch etwas für Ihr Team sein?!

- Themen im Team be- & erarbeiten
- Sich neu & anders kennenlernen
- Eigene & andere Grenzen sowie Stärken erfahren
- Gruppendynamiken aufzeigen, wie bspw. Musterbildung, Rollenverständnis, Konfliktkreisläufe
- Prozesse starten, bspw. Konflikte lösen, Bedürfnisse in den Blick nehmen, Stress bewältigen, Kommunikation fördern, gemeinsame Werte schaffen
- Spaß und Freude