

Ausbildung zum zertifizierten Kinder- & Jugend Mentalcoach

**Kinder- und Jugend-Mental Coach
Basic**

**Kinder- und Jugend-
Mental Coach**

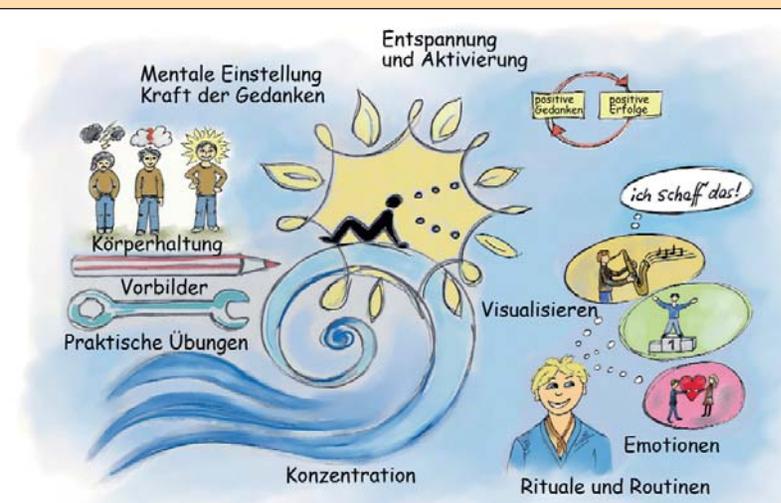
Kindermentaltrainer
(Workshops planen, Gruppen leiten)

Was ist Kinder-Mental-Training?

Jeder hat den Begriff „Mental-Training“ schon einmal gehört. Spitzensportler unterstützen ihr körperliches, technisches Training durch mentales Training. Das heißt zum Beispiel: Er trainiert in seiner Vorstellung sein Ziel, dass er erreichen möchte, um leichter und schneller seine Ziele zu erreichen und um so Stress abzubauen. Man kann im Leben nur das erreichen, was man sich auch vorstellen kann!

Mentaltraining bedeutet

Training des Geistes durch bewusstes Lenken der Gedanken. Positive Gedanken ziehen positive Ereignisse an - negative Gedanken negative Ereignisse!



Wozu Kinder-Mentaltraining?

Kinder sind neugierig, wollen entdecken, fragen, erleben. Sie lassen sich begeistern. Diese Fähigkeiten können verstärkt werden, damit Kinder lernen, dass sie selbst ein reiches inneres Potential besitzen und dieses im Alltag und Schule für sich nutzen können. Immer mehr Kinder haben Sorgen, Stress und wirken manchmal „abwesend“. In der Schule gibt es Schwierigkeiten, schlechte Noten. Kinder und Jugendliche erleben in der Familie, Kindergarten, Schule und im sozialen Umfeld Situationen, die inneren Stress und Blockaden verursachen. Das führt zu Schulstress, Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, inneren Blockaden und Schlafstörungen. Mentaltraining kann Kindern und Jugendlichen helfen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden, sich zu entspannen, konzentriert zu lernen, sich selbstbewusst zu fühlen und mit ihren Ängsten umzugehen.

Anliegen des Kinder-Mentaltrainings

- Umgang mit Ängsten, z.B. Prüfungsangst, Druck, Misserfolg, Stress und zu hoher Anspannung
- Abbau von Aggressionen, Umgang mit Emotionen
- Atem- und Entspannungsübungen (gezielte Übungen bei Angst

und Stress)

- Erleben und Genießen von Entspannungs- und Besinnungsübungen, Fantasiereisen, Imaginations- und Visualisierungsreisen
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Lernspaß, Freude am Lernen
- Gehirnjogging, Brain Gym®
- Übungen aus dem Kinder-Mentaltraining
- Geführte Fantasiereisen
- Stärkung des Selbstbewusstseins sowie des Selbstvertrauens, Selbstwert-Konto
- Gestalten von emotionalen Beziehungen
- Visualisierung, Vorstellungskraft, Kopfkino
- Umgang mit negativen Gedanken
- Ziele, ZRM®
- EFT mit Kindern

Die Übungen und Techniken sind mit Leichtigkeit in allen Lebenssituationen einsetzbar.

Die Techniken des Mentaltrainings sind in dieser Ausbildung für Kinder und Jugendliche entsprechend angepasst, und auf die Vorstellungswelt der Kinder abgestimmt.

Diese Ausbildung wurde speziell für Menschen konzipiert, die ihre Kompetenzen und Stärken im mentalen Bereich und erlebnisorientierten Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen erweitern möchten, und Spaß und Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben.

Unsere Ausbildungen werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.





Zielgruppe

Eltern, Coachs, Mentaltrainer, Trainer, Pädagogen, Therapeuten u.m.

Voraussetzungen

- Offenheit und Neugierde
- Persönliche Eignung, Kinder und Jugendliche in Prozessen achtsam und wertschätzend zu begleiten
- Positives Menschenbild
- Absolvierte Ausbildungsstufe Coaching BASIS (50 Unterrichtsstunden) oder gleichwertige Coaching-Ausbildung, eine abgeschlossene NLP-Ausbildung oder abgeschlossene Mentaltrainer Ausbildung

Das Ausbildungskonzept ist ausgerichtet auf die Gestaltung und Durchführung von Seminaren und Kursen bzw. die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen!

Trainerin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!



Das sagen unsere Kunden über uns

Sabine Eckhardt:

„Die Ausbildung zum Kinder Mental Coach vermittelt einen breiten Methodenkatalog und ein umfangreiches Konzept in spielerischer Form. Antje Heimsoeth gibt Einblick in die Entwicklung und Entstehung der Verhaltens- und Denkmuster für eine gezielte, lösungs- und ressourcenorientierte Bearbeitung der Anliegen von Kindern und Jugendlichen. Eine umfangreiche und interessante Ausbildung mit viel Einfühlungsvermögen für die Bedürfnisse unserer Kinder.“



„Ich bin willensstark!“, „Ich schaffe das!“, „Ich liebe mich!“

Diese Sätze hat jeder von uns schon einmal gehört. Antje hat mir den entscheidenden Unterschied gezeigt, der es ermöglicht durch die innere Haltung diese Eigenschaften wirklich zu leben. Jeder der seine Ziele erreichen und sein Leben positiv gestalten will, sollte die Gelegenheit nutzen Antje kennenzulernen und bei Ihren Coachings, Trainings, Seminaren oder Vorträgen teilzunehmen.

Liebe Antje, ich möchte dir von Herzen für deinen grenzenlosen Mut, deine Klarheit und deine Willenskraft danken, die dich zu einer einzigartigen Visionärin machen. Deine Hartnäckigkeit an den Themen und Zielen dranzubleiben sind entscheidend für viele Menschen den Durchbruch hinein ins eigene Leben zu schaffen. Dein großes Herz mit deinem Versand verbunden machen aus dir einen großartigen Coach und Wegbegleiter.“

Kathrin Koch-Heuser:

„Als Business Coach und erfahrene Führungskraft war ich sehr angetan von der Lernatmosphäre. Der Wechsel zwischen Theorie und praxisbezogenen Übungen waren hilfreich, so dass man diese sofort in die Praxis umsetzen kann. Die geballte Erfahrung von Antje in diesem Segment und ihren vielen Beispielen mit der Arbeit an Kindern und Jugendlichen bei deren Persönlichkeitsentwicklung helfen sehr, den Aufbau eines solchen Coachings durchzuführen. Sie bringt die Themen sehr verständlich und mit viel Freude und Enthusiasmus an uns Teilnehmer weiter, so dass die fünf Tage wie im Flug vergangen sind ...“

Herzlichen Dank dafür und ich werde mich auf jeden Fall für Modul 2 anmelden und freue mich schon sehr darauf.“

Weitere Kundenstimmen:

<http://www.business-mentaltrainer.eu/Feedback.html>

Motivierende Schulvorträge für mehr Eigenverantwortung, Mentale Stärke und Selbstbewusstsein

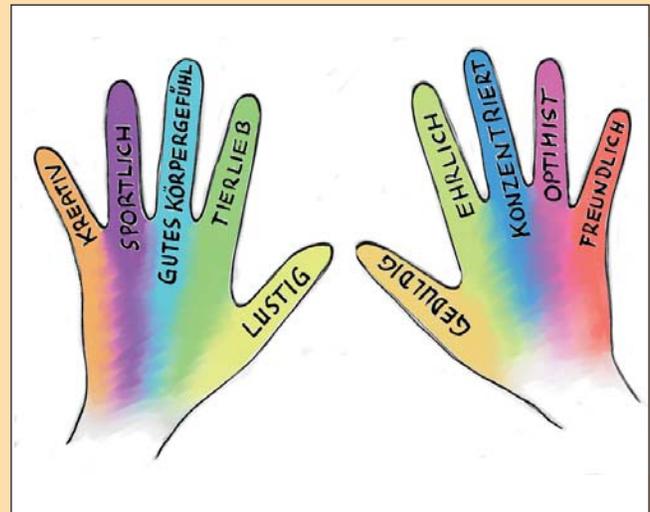
Wie Sieger denken – Strategien von Gewinnern erlernen – Von Weltmeistern lernen

Kinder und Jugendliche sind heute großen Herausforderungen, positiven wie auch belastenden, ausgesetzt. Von ihnen wird viel verlangt: In der Schule, aber oft auch zuhause.

Mit diesem einzigartigen Vortragsprojekt will Antje Heimsoeth Kinder und Jugendliche für den Schulalltag und das Leben begeistern, motivieren und inspirieren.

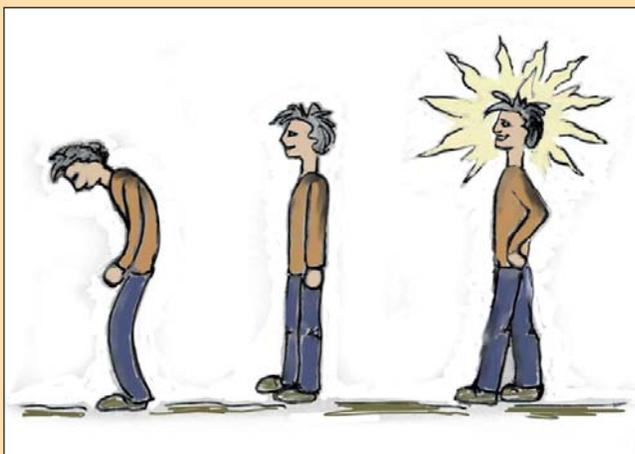
Was lernen Jugendliche?

- Eigene, klare Ziele und Visionen entwickeln und auf diese hinarbeiten (Aktionsplan)
- Sehr gute Vorbereitung ist der Schlüssel für Bestleistungen
- Auf die richtige Einstellung kommt es an
- Mit Begeisterung und Leidenschaft ist fast alles möglich im Leben
- Konzentration, Kreativität, Flexibilität, Mobilität, lebenslanges, gesundes Lernen, Selbstdisziplin, Vertrauen in sich selbst und Durchsetzungsvermögen als wichtige Erfolgsfaktoren
- Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Entscheidungen übernehmen
- Selbstbewusst und zielorientiert durch das Leben gehen
- Eine starke Persönlichkeit als gute Basis für den weiteren Lebensweg
- Körpersprache
- Umgang mit Niederlagen, Rückschlägen und Fehlern
- Veränderung ist etwas Gutes
- Wohin mit den Gefühlen
- Zusammenhang schöne Gedanken – gute Laune
- Geben macht glücklich
- Dankbarkeit und Gesten der Versöhnung
- Stärken stärken, Stärken einsetzen – Deine persönliche Schatztruhe
- Wichtigkeit von guten zwischenmenschlichen Beziehungen



Nutzen

- Die Schüler bauen Selbstvertrauen auf.
- Die Schüler erfahren, dass die Tugenden Disziplin und Fleiß nicht nur im Sport entscheidend sind für den Erfolg
- Die Schüler bekommen vermittelt, wie man sich persönliche Ziele setzt und auf diese hinarbeitet
- Die Schüler lernen, wie man sich auf wichtige Situationen (mental) vorbereitet und sich auf diese einstellt
- Die Schüler erfahren, wie man seine Potenziale, Stärken und Talente ausschöpft
- Die Schüler lernen die Bedeutung von Ritualen kennen.
- Schüler lernen, dass Veränderungen immer zum Leben gehören.





Folgende Module sind möglich:

1. Schülerveranstaltung
2. Lehrer-Workshop
3. Elternvortrag
(auch für Lehrer zusätzlich geeignet)

Falls Sie an Ihrer Schule nur einzelne dieser drei Module anbieten möchten, so ist dies nach Absprache mit uns natürlich auch jederzeit möglich. Gerne können Sie Antje Heimsoeth als Mental Coach und Motivationstrainerin auch nur für einen Schülervortrag, oder eine Erwachsenenveranstaltung an Ihre Schule holen.

Durchführungsmöglichkeiten und Vorteile

- Antje Heimsoeth variiert ihren Vortrag, je nach Wunsch der Schule.
- Sie spricht für eine einzige Klasse, für einzelne Klassen- und Jahrgangsstufen oder für die ganze Schule. Bitte beachten Sie eine sinnvolle Trennung nach Altersgruppen. Individuell ausgearbeitete Vorträge für verschiedene Altersgruppen.
- Unvergesslicher, inspirierender Vortrag voller Informationen und Spaß!
- Keine Teilnehmerbegrenzung.
- An einem Schultag sind bis zu drei separate Vortragsveranstaltungen möglich.
- Zusätzlich können Sie den Vortrag als Lehrer- und Elternveranstaltung buchen. Dauer nach Absprache.
- Schul-Komplettpakete Schülerevent + Erwachsenen-Event für Eltern und Lehrer (ca. 120 min.) möglich.
- Veranstaltung stärkt Eltern und Lehrer in ihrer Rolle.
- Imagegewinn für Ihre Schule.

- 1–2-tägige Jugendseminare (für Jugendliche in einem Alter von 14–19 Jahre) sind jederzeit nach Absprache möglich.

Was bei einem Event mit Mentalcoach Antje Heimsoeth definitiv ausgeschlossen ist:

- keine Motivationslügen à la „Jeder kann alles schaffen“
- keine Moralpredigten an Lehrer oder Eltern, wie man Jugendliche richtig erzieht oder unterrichtet
- keine übertriebene Selbstdarstellung – im Mittelpunkt stehen Inhalte & Emotionen
- keine Langeweile
- keine Esoterik und hohlen Tschakka-Phrasen

Buchung

Im Falle einer Buchung kontaktieren Sie bitte mein Team unter: info@antje-heimsoeth.de und teilen Sie uns Ihren Wunschzeitraum für die Durchführung mit.

