

ÜBER MICH

Mein Name ist Katrin Fellingner.

Ich bin verheiratet und Mama von zwei Teenager-Damen und examinierte Krankenschwester mit langjähriger Psychiatrie Erfahrung. Weiter habe ich einige Jahre Erfahrung als Schulassistentin an einer Grundschule und leite dort u.a. AGs zum Thema Coding für Kinder, Juniorhelfer und begleite verschiedene Projekte wie gesundes Kochen, gemeinsame Stunden im Seniorenheim oder ich bin am schulischen Garten als AckerBuddy aktiv. Ich bin ehrenamtlich in verschiedenen Institutionen tätig und jederzeit offen für Neues. Ich habe mich auf den Weg gemacht und möchte viele Kinder und Jugendliche unterstützen, sich selbst als den Schatz ihres Lebens zu entdecken und sicher und innerlich gestärkt durch die Wellen des Lebens zu reiten.



NACH DEM KONZEPT VON "STARK AUCH OHNE MUCKIS" UND "STARK, ICH KANN DAS!"

* ZUGELASSEN DURCH TÜV NORD CERT GMBH -
VON DER DAKKS AKKREDITIERTE ZERTIFIZIERUNGSSTELLE

Ich bin ausgebildete Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin und Kinder-, Jugend- und Familiencoach.

Ich freue mich auf viele gestärkte Kinder und Teenager und ein liebevolleres Miteinander in Familien, Kitas und Schulen.



“

Kinder sind unsere Zukunft. Und wenn diese gut werden soll, dann müssen wir Kinder heute so stärken, dass sie glücklich sein können, egal wie herausfordernd ihre Welt wird.

Daniel Duddek, Stark auch ohne Muckis

“

KONTAKT



0049 176 83297164



Buchbergstraße 4
84489 Burghausen



www.katrinfellingner.de



[katrinfellingner_resilientekids](https://www.instagram.com/katrinfellingner_resilientekids)



info@katrinfellingner.de



AGB sind auf meiner Website einsehbar
Steuernummer 106/216/50454
Umsatzsteuerbefreit nach § 19 UStG



STARKE
KIDS & TEENS
FÜR EINE
STRAHLENDE ZUKUNFT



www.katrinfellingner.de

HINTERGRUND DES TRAININGS

Schätzungsweise jedes 7. Kind macht in den ersten vier Schuljahren negative Erfahrungen mit überfordernden Konfliktsituationen.

Diese Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken.

Ich denke, dass diese Zahl eine Katastrophe für unsere Kinder und deren Zukunft ist und wir gemeinsam daran arbeiten müssen, diese zu minimieren.



Im Coaching begleite ich Kinder und Jugendliche bei der Persönlichkeitsentwicklung (Selbstbewusstsein, Selbstwertstärkung, Selbstliebe, Growth Mindset,...), bei schulischen Themen (Schwierigkeiten beim Lernen und der Konzentration, Prüfungsangst, Schulwegangst, Angst vor dem Schullandheim und vor allem Mobbing) oder bei sonstigen Auffälligkeiten wie Trennungs- oder Einschlafproblematiken.

Im Familiencoaching sind unter anderem Kommunikationsprobleme, verbale Gewalt und die Herausforderungen durch Pubertät oder die Überforderung am Arbeitsplatz meine Expertise.

INHALTE DES TRAININGS

Kein Opfer mehr sein/werden!
Täter suchen sich Opfer. Die Kinder lernen, nicht in die Opferrolle zu fallen und erkennen, was Täter wirklich wollen. Denn nur wer den Täter "versteht", kann wirklich zielführend handeln.

Kommunikation meistern.
Um Konflikte zu beenden, gibt es verschiedene kommunikative Methoden. Die Kinder lernen die Diamantentechnik anzuwenden. Diese können sie perfekt benutzen, wenn ihnen beispielsweise etwas weggenommen wird, sie geschubst oder angefasst werden.

Tätern den Wind aus den Segeln nehmen!
Ärgernde und mobbende Mitschüler/Kinder wollen entweder Aufmerksamkeit oder dominieren. Die Kinder lernen durch innere Stärke und Ruhe, genau das Gegenteil zu erzielen, sodass die "Mobber" aufhören. Die Kinder lernen, den Fokus auf das Gute im Leben zu legen.

Auf die eigenen Gefühle vertrauen!
Unsere Gefühle sind Indikator für unsere Grenzen. Die Kinder lernen ihre Gefühle auf eine neue Art wahrzunehmen und diese zu nutzen, um Schutz vor schädlichen Dingen zu bekommen.



Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot



Förderungen der Kurse durch verschiedene Vereine und öffentliche Mittel sind möglich



FÜR SCHULEN

- Verschiedene Modelle 3 x oder 4 x 90 Minuten pro Klasse (1-5) oder nach Absprache
- In ihren Räumlichkeiten je nach Anforderung
- Im Schullandheim oder im Rahmen eines Projekts z. B. im Hort oder in der Ferienbetreuung
- Elternabende online oder vor Ort zu versch. Themen wie Antimobbingprävention, Resilienz, Cybermobbing, Gewaltfreie Kommunikation usw.
- Pädagogenfortbildungen

FÜR KITAS

- Verschiedene Modelle: z. B. 4-6 x 60 Minuten, nach Absprache
- Für etwa 15 Kinder im Vorschulalter in ihren Räumlichkeiten
- Elternabende online und vor Ort
- Pädagogenfortbildungen

FÜR FAMILIEN

- Kinder-, Jugend- oder Familiencoaching
- Begleitung bei Schul- oder Lernproblematiken
- Offene Kurse oder Ferienprogramm im Landkreis Altötting und Umgebung
- Elternabende online und vor Ort

