

Weitere mögliche Themen/Angebote

Burnout-Prävention / Stressmanagement für Firmen/Einrichtungen/Mitarbeiter

Alle als Vortrag, Seminar, Workshop buchbar (ab 1,5 Std – 6 Std/) – je nach Bedarf

- **Stressfrei und gesund** - Die Kunst sich selbst zu steuern - Ein Seminar über Selbstregulation
- **Burnout: Wenn die Kraft nicht mehr reicht....** – Lerne deine mentalen Antreiber kennen und praktische Tools für mehr Kraft & Energie.
- **Burnout-Prävention: Finde deine Energieräuber und Stressoren** - Ein Seminar für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit
- **Burnout-Prävention: Mut zum authentischen Sein** – Ein Seminar über Abgrenzung und Nein-Sagen

Angebote für Eltern/Großeltern / pädagogisches Personal

- **Starke Nerven, starke Beziehung – die Kunst Konflikte mit Kindern gelassen zu begleiten.** Über Stellschrauben, die Stabilität und Gelassenheit ermöglichen.
- **Emotions-Workshop – Wie du deine Gefühle besser verstehst und regulierst** - Ein Seminar, das sich auf die Anwendung **der eigenen** Emotionsregulation im Alltag konzentriert
- **Emotions-Coaching für kindliche Gefühle – wie du ihre Gefühle begleitest.** Ein Seminar zur Emotionsbegleitung im Alltag. Hilfreicher Umgang mit unbeliebten Gefühlen wie Ärger, Wut und Aggression zur Entwicklung einer gesunden Emotions- und Sozialkompetenz
- **Kinderängste – gesunde Angstbewältigung bei Kindern.** Ein Seminar für eine gesunde Entwicklung des Kindes und wie du sie unterstützen kannst
- **Mein Nein. Meine Grenze. Meine Kraft. Die Kunst Grenzen zu setzen – Nein-sagen ohne Schuldgefühle!** Für Eltern und Mitarbeiter, - für mehr Kraft & Lebensfreude.
- **Sichere Bindung als Grundstein für mentale Gesundheit bei Kindern** – für Eltern und pädagogisches Personal: Wie werde ich eine sichere Bindungsperson?
- **Mentale Stärke für zufriedene und stabile Eltern** – Leichter umgehen mit dem Leben und seinen Herausforderungen durch Stärkung deines Mindsets - Mentale Stärke für Eltern, Jugendliche, Kinder
- **Menschen traumasensibel (egal welchen Alters) begleiten und unterrichten** – Für alle Menschen, die andere Menschen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) respektvoll und entwicklungsfördernd unterrichten, führen, begleiten wollen. ([Was bedeutet „traumasensibel“?](#))
- **Selbstwert stärken auf gesunde Weise** – so bekommt dein Kind einen gesunden Selbstwert
- **Dein Kind triggert dich?** Ein Workshop für Verständnis, Lösungswege und harmonische Bindungen im Familienleben.
- **Zerrissen zwischen Familie & Job. Elternburnout – wenn die Nerven dünner werden und die Kraft ausgeht** – Finde deine mentalen Antreiber und konkrete Schritte sie zu lösen

Persönlichkeitsentwicklung:

- **Entdecke deine inneren Kinder und den Schlüssel zum Glück** – Was deine heutigen Probleme mit deinen inneren Anteilen zu tun haben - stärke deine Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen (und verstehe dich selbst endlich besser)
- **Das Innere Kind und die Überwindung von Blockaden, Verletzungen und tiefen Prägungen** – Stärke deinen Inneren-Erwachsenen und erkenne die Zusammenhänge.
- **Deine Inneren Kinder heilen** – so stärkst du deine Selbstliebe und Selbstwert
- **Deine Inneren Kinder in Sicherheit bringen** – eine nachhaltige Methode zur Selbstregulation und Lebensbewältigung

Sonstige Themen:

- **Angst und Panikattacken** – Angst verstehen und überwinden für mehr Leichtigkeit und Freude im Leben
- **Von der Vision zum Ziel** - Ziele setzen und verwirklichen. Wie kannst du dein Potenzial ausschöpfen, im Privat- oder Berufsleben.

Alle Themen können an ihre Bedürfnisse (Zeit, Ziel, Umfeld, Kosten,...) angepasst werden. Wenn Interesse besteht, freue ich mich über ihre Rückmeldung.

Weitere Angebote:

- Supervision – zur Unterstützung von Erlebtem/Bevorstehenden
- 1:1 Coaching – zur individuellen Unterstützung von Personen in ihren Herausforderungen, z.B. Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Probleme im Team oder Zusammenarbeit, usw. (vor Ort oder bei mir in der Praxis in Weinstadt-Endersbach)

Ich freue mich, dass sie sich für mentale Gesundheit interessieren und helfen ihnen gerne Ihre Mitarbeiter/Eltern hierbei zu unterstützen.

P.S. [Mehr Erfahren über Elternburnout, \(Burnout\), Innere Kinder, traumasensibel begleiten](#)

Herzliche Grüße
Marion Thaiss

