

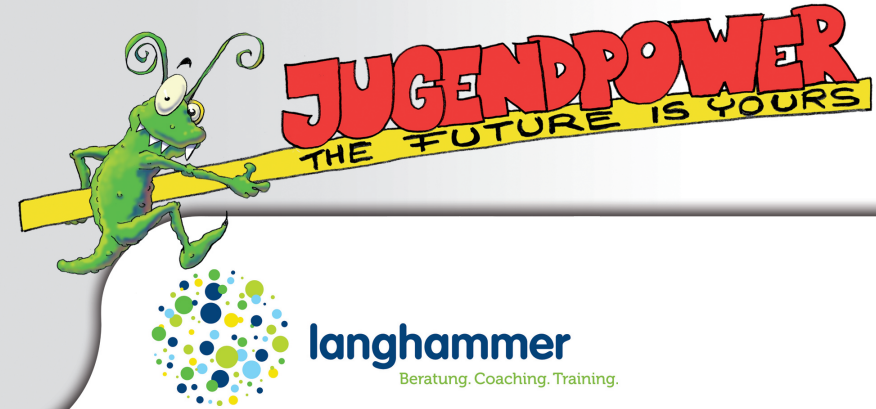
Kontakt:

Barbara Langhammer
Diplom-Sozialpädagogin
Coach und Trainer

Telefon: 08152 – 98 33 215
Mobil: 0173 – 391 43 71
info@langhammer-coaching.de

Mitglied des Internationalen Fachverbands für
Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung ILPV www.ilpv.org

Termine und Preise auf Anfrage
Erfahren Sie mehr unter
www.langhammer-coaching.de



Erfolgreiche, glückliche und zufriedene Menschen verfügen über ein gesundes Selbstbewusstsein, lieben sich und das was sie tun.

Sie übernehmen bereitwillig Verantwortung für ihr Leben und setzen sich Ziele, deren Umsetzung sie engagiert, diszipliniert und konsequent mit einem Plan ausgestattet, verfolgen. Genau diese Menschen gehören zu den Gewinnern im Leben!

Mit dem Jugendpower – Training setzen wir die dazu notwendigen Impulse!

- ✓ **Jugendpower** ist ein Persönlichkeitstraining, das Jugendliche stärkt!
- ✓ **Jugendpower** hilft herauszufinden, wer man ist und wer man wirklich sein will!
- ✓ **Jugendpower** zeigt, wie man eigene Ziele entwickelt und diese erreichen kann!
- ✓ **Jugendpower** vermittelt, wie man sein Leben zum Gelingen bringt!
- ✓ **Jugendpower** unterstützt dabei Persönlichkeit zu entwickeln und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen!
- ✓ **Jugendpower** ist ein Persönlichkeitstraining, das Spaß macht, informiert und inspiriert!



Warum ist Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsentwicklung so wichtig für Jugendliche?

- Aus selbstbewussten Kindern und Jugendlichen werden selbstbewusste und verantwortungsbewusste Erwachsene.
- Ein selbstbewusster Jugendlicher hat eine positive Lebenseinstellung und nimmt automatisch eine positive Grundhaltung gegenüber seiner Umwelt ein.
- Starke Kinder und Jugendliche wehren sich mit Worten und achten auf ihre Freunde und Mitschüler.
- Ein Jugendlicher, der sich seiner inneren Stärke bewusst ist, sagt Nein zu Drogen.
- Selbstbewusste, werteorientierte Jugendliche erzielen bessere Erfolge in der Schule, im Sport und im späteren Berufs- und Privatleben.
- Ein selbstbewusster Jugendlicher kann mit Misserfolgen und Scheitern besser umgehen und aus seinen Fehlern lernen.
- Die Resilienz wird gestärkt, Jugendliche sind weniger stressanfällig und leben somit gesünder und selbstbestimmter.

Der Workshop richtet sich an Schüler und Jugendliche ab 12 Jahren. Er ist einsetzbar in Kleingruppen bis 6 Schüler mit einem Zeitaufwand von 2-3 Stunden pro Modul. Bei größeren Gruppen erhöht sich der Zeitaufwand.

Sinnvoll ist die Trennung nach Altersgruppen. Das Training wird als Gruppen- und Teamtraining, als Projektarbeit in Schulklassen oder als Einzelcoaching für Jugendliche angeboten.

Der Workshop ist über 5 Module aufgebaut, wobei jedes Modul auch einzeln umsetzbar ist.

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| Modul 1 | Persönlichkeit – Wer bin ich? |
| Modul 2 | Welche Werte sind wichtig für mich? |
| Modul 3 | Wege zum Gelingen! |
| Modul 4 | Kommunikation und Zusammenleben! |
| Modul 5 | Alles fügt sich! |

