

ELTERN-COACHING „CHAOSKÖNNER“ SOUVERÄN DURCH DEN FAMILIENALLTAG – TROTZ CHAOS

THE-COACHING-CORNER.DE

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM ONLINE-COACHING „CHAOSKÖNNER“
!DIESES PROGRAMM BEGLEITET DICH ÜBER 6 WOCHEN DABEI, DEINEN
FAMILIENALLTAG MIT MEHR LEICHTIGKEIT, KLARHEIT UND GELASSENHEIT ZU
GESTALTEN.

DU BEKOMMST ALLTAGSTAUGLICHE IMPULSE UND PRAKTISCHE WERKZEUGE,
DIE DIR WIRKLICH HELFEN.

SO LÄUFT DAS COACHING AB

- **6 LIVE-ONLINE-TREFFEN** À 90 MINUTEN (1X PRO WOCHE)
- **1 FOLLOW-UP-SESSION** NACH 4 WOCHEN
- **MATERIALIEN** ZUM MITMACHEN & VERTIEFEN
- **SUPPORT** PER MAIL ODER WHATSAPP

WOCHE 1 – WILLKOMMEN IM CHAOS

THEMA: ORIENTIERUNG & STANDORTBESTIMMUNG

- WAS BEDEUTET CHAOS FÜR DICH?
- WAS FUNKTIONIERT SCHON – UND WAS NICHT?
- DU LERNST ERSTE STRATEGIEN KENNEN, UM DICH IM ALLTAG BESSER ZU ORIENTIEREN UND KLEINE RUHEINSELN ZU SCHAFFEN.

WOCHE 2 – ELTERN SEIN, MENSCH BLEIBEN

THEMA: INNERE HALTUNG & SELBSTFÜRSORGE

- WAS IST DIR ALS MUTTER ODER VATER WIRKLICH WICHTIG?
- DU ENTDECKST DEINE WERTE, HINTERFRAGST ALTE GLAUBENSsätze
- DU LERNST, GUT FÜR DICH SELBST ZU SORGEN – OHNE SCHLECHTES GEWISSEN.

ELTERN-COACHING „CHAOSKÖNNER“ SOVERÄN DURCH DEN FAMILIENALLTAG – TROTZ CHAOS

THE-COACHING-CORNER.DE

WOCHE 3 – KLAR. ECHT. WIRKSAM.

THEMA: KOMMUNIKATION MIT KINDERN

- WIE KÖNNEN WIR KLAR UND LIEBEVOLL ZUGLEICH KOMMUNIZIEREN?
- DU LERNST GRUNDLAGEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION KENNEN
- DU BEKOMMST FORMULIERUNGEN, DIE IN STRESSIGEN SITUATIONEN WIRKLICH HELFEN.

WOCHE 4 – STRUKTUR STATT STRESS

THEMA: ALLTAG MIT SYSTEM & HERZ

- GEMEINSAM SCHAUEN WIR, WIE DU MEHR ÜBERSICHT, STRUKTUR UND GELASSENHEIT IN EUREN FAMILIENALLTAG BRINGEN KANNST – GANZ OHNE STARRE PLÄNE.
- DU ENTWICKELST EINEN WOCHENPLAN, DER ZU EUCH PASST.

WOCHE 5 – GEFÜHLE BEGLEITEN

THEMA: EMOTIONALE STÄRKE IM FAMILIENALLTAG

- WIE GEHEN WIR MIT WUT, TROTZ UND TRÄNEN UM – BEI DEN KINDERN UND BEI UNS SELBST?
- DU BEKOMMST WERKZEUGE ZUR EMOTIONSREGULATION
- DU STÄRKST DEINE FÄHIGKEIT, PRÄSENT UND RUHIG ZU BLEIBEN.

WOCHE 6 – DEINE FAMILIENVISION

THEMA: RÜCKBLICK, INTEGRATION & ZUKUNFT

- WAS HAT SICH VERÄNDERT?
- WAS MÖCHTEST DU BEWAHREN?
- DU GESTALTEST DEIN PERSÖNLICHES „CHAOSKÖNNER“-VISIONBOARD UND ENTWICKELST DEINEN INDIVIDUELLEN FAMILIEN-KOMPASS.

ELTERN-COACHING „CHAOSKÖNNER“ SOVERÄN DURCH DEN FAMILIENALLTAG – TROTZ CHAOS

THE-COACHING-CORNER.DE

FOLLOW-UP-SESSION (4 WOCHEN SPÄTER)

THEMA: DRANBLEIBEN & FEIERN

- EIN GEMEINSAMES WIEDERSEHEN ZUM AUSTAUSCHEN, FEIERN UND FRAGENSTELLEN.
- WAS HAT GUT GEKLAPPT?
- WAS BRAUCHT NOCH UNTERSTÜTZUNG?

DAS BEKOMMST DU ZUSÄTZLICH

- PDF-WORKBOOK ZUR BEGLEITUNG
- WÖCHENTLICHE IMPULSE & REFLEXIONSFRAGEN
- VORLAGEN ZUM AUSDRUCKEN (Z. B. FAMILIENPLANER, EMOTIONS-KARTEN)
- WHATSAPP-/EMAIL-SUPPORT

DU BRAUCHST NUR:

- INTERNETVERBINDUNG, LAPTOP ODER SMARTPHONE
- ETWAS RUHE FÜR 90 MINUTEN IN DER WOCHE
- OFFENHEIT, DICH AUSZUPROBIEREN & ZU WACHSEN

WENN DU EINEN TERMIN VEREINBAREN MÖCHTEST, SCHREIBE MIR EINE
E-MAIL AN STEPHANIE@THE-COACHING-CORNER.DE