



## Emotionales Coaching

Kinder führen uns in die eigene Jugend zurück. Als besonders hilfreich in der Erziehung haben sich zwei Facetten der Meta-Emotionsphilosophie herauskristallisiert: „*awareness*“ und „*coaching*“. D. h. wenn Eltern die Gefühle des Kindes differenziert und bewusst wahrnehmen und die Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen anleiten, geht es den Kindern besser. In Forschungen wurde belegt, dass emotional „gecoachte“ Kinder automatisch soziale Kompetenzen lernen, bessere Beziehung zu Gleichaltrigen haben und in der Schule besser abschneiden.

Am eigenen praktischen Beispiel lernen die Teilnehmenden was emotionales coaching im Alltag bedeutet. Sie üben mittels Rollenspiel in schwierigen Situationen angemessener zu reagieren.

Emotionales Coaching	
<b>Datum:</b>	
<b>Ort:</b>	
<b>Zeit:</b>	4 Std. oder mehr
<b>Kosten:</b>	Je nach Aufwand, gemäss Verhandlung
<b>Gruppengrösse:</b>	Flexibel, entsprechend den Raumverhältnissen

### Anbietende

Helena Brem MSc  
 Psychotherapeutin FSP

[helena.brem@psychologie.ch](mailto:helena.brem@psychologie.ch)  
[www.beziehungsgestaltung.ch](http://www.beziehungsgestaltung.ch)