

# **Ausbildung zum** **Be in Balance© Kinder und Jugendcoach**



Unsere Kinder sind heutzutage besonders gefordert. In einer sich immer schneller drehenden Welt wachsen der tägliche Druck und die Anforderungen an sie in einer Masse, dass nur noch wenig Zeit bleibt, 'Kind zu sein'.

Unsere Welt hat sich binnen kurzer Zeit sehr stark verändert. Alles ist schnelllebig, es herrscht beständiger Leistungsdruck, keiner kann mehr sicher sein, nach seiner Ausbildung eine Arbeitsstelle zu finden, Familien zerbrechen immer öfter, ... Nichts ist mehr so, wie es noch vor wenigen Jahrzehnten war. Ständiger Druck, Hektik und Stress, bedingt durch unzählige Einflüsse aus Schule, Familie und Umfeld, zehren an den Kräften unserer Kinder und können leicht zu Überforderung führen.

Mögliche Folgen sind körperliche Symptome wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen und etliche andere, sowie psychische Symptome wie das Entwickeln von Lernblockaden, gesteigerte Aggressivität, Unlust, fehlende Motivation, bis hin zu Depressionen. Das Kind zieht sich zurück in sein Schneckenhaus und lässt niemanden mehr an sich heran.

Neue Herausforderungen benötigen neue Vorgehensweisen. Es ist vor allem praktische und schnelle Hilfe gefragt, und der Bedarf an professionell ausgebildeten Fachkräften hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Der Be in Balance Kinder-Coach lernt effektive und schnell wirksame Methoden und Techniken, um Kinder und Jugendliche in der heutigen Zeit bestmöglich zu fördern und zu unterstützen.

## **An wen richtet sich diese Ausbildung?**

Ob sie bereits pädagogisch tätig sind und sich weiterbilden möchten, oder ob sie eine selbständige oder nebenberufliche Tätigkeit anstreben, diese Ausbildung führt sie schrittweise in das Themen Kinder und Jugend-Coaching ein. Sie vermittelt ihnen praktische und gehirn-basierte Methoden, mit denen sie Kinder und Jugendliche optimal bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen können. Diese Ausbildung ist hervorragend geeignet:

- als praxis-orientierte Ergänzung zu einem abgeschlossenen Psychologie-Studium
- für pädagogisch tätige Berufsgruppen
- Lehrer(innen)
- Erzieher(innen)
- Personen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten
- Personen, die eine neue Berufslaufbahn einschlagen möchten

Die Ausbildung geht gezielt auf die Bedürfnisse unserer Kinder in der heutigen Zeit ein, wobei gehirn-basierte Methoden Techniken eine wesentliche Rolle spielen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Umsetzung des gelernten Wissens.

Der Kinder und Jugend-Coach leistet wertvolle Unterstützung bei der Bewältigung des stressigen Alltags. Er hilft Kindern und Jugendlichen, ihre Belastungen zu verarbeiten, Stress und Blockaden aufzulösen, Motivation zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und so die täglichen Anforderungen erfolgreich zu meistern.



Dabei ist Coaching wesentlich mehr als nur 'reden' über Lösungen oder das Erlernen von Entspannung.

Coaching ist vor allem angewandte Praxis. Der Be in Balance© Kinder und Jugend-Coach erlernt zahlreiche Übungen und Techniken, welche auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung beruhen und die es ihm ermöglichen, Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Belastungen zu unterstützen. Selbstverständlich vermittelt die Ausbildung ein umfassendes Hintergrundwissen zu den behandelten Themen, welches dem Coach ermöglicht, individuell und gezielt auf jedes Kind einzugehen und es optimal zu unterstützen. Sie erhalten umfangreiche Unterlagen, Test-Fragebögen und Übungen, mit denen sie sofort arbeiten können. Damit sie dieses Wissen auch in der Praxis anwenden können, sind viele praktische Übungen ein fester Bestandteil dieser Ausbildung.

### **Was bedeutet gehirnbasiertes Coaching?**

Gehirnbasiertes Coaching arbeitet mit Methoden, welche direkt auf das Gehirn wirken (siehe auch: [Gehirnbasierte Techniken](#)). So können schnelle und dauerhafte Lösungen erzielt werden. Zusätzlich unterstützen diese Methoden die Entwicklung von Motivation und eigenem Antrieb. Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie sie ihre Probleme selbst lösen können!

Die Ausbildung zum **Kinder und Jugend-Coach** umfasst 7 Blocks und widmet sich verstärkt den emotionellen Belastungen, welchen unsere Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind sowie deren Bewältigung anhand der gehirnbasierten Be in Balance©-Methode.

### **Als Kinder und Jugend-Coach lernen sie:**

- Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung ihres stressigen Alltags unterstützen
- Die Funktionsweise des Gehirns verstehen
- Viele praktische gehirnbasierte Methoden und Übungen zum Auflösen von Belastungen
- Die gehirnbasierte Be in Balance© Coaching-Methode mit Elementen aus dem EMDR, EFT und Brainspot
- Belastungen über bildliche Verarbeitung abbauen
- Die Entwicklung der individuellen Fähigkeiten und Stärken des Einzelnen fördern
- Motivation entwickeln
- Selbstbewusstsein stärken
- Behindernde Gedanken und Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Anwendung von kinesiologischen Muskeltests
- Ängste überwinden
- Mit Mobbing / Cybermobbing umgehen
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- Prävention und Bewältigung von Stress
- Bestimmung des Stresslevels (Stresstest) und einer möglichen Burnout-Gefahr
- Mehrere Entspannungstechniken (PMR, Autogenes Training, Phantasieren, Achtsamkeit, ...)
- Die wichtige Rolle der richtigen Ernährung verstehen
- Zeitfresser und Zeitdiebe erkennen und beseitigen

- Gesprächstechniken und Fragestellungen im Coaching-Gespräch
- und vieles mehr

Neben der Kinder und Jugendcoach Ausbildung bieten wir auch eine [Ausbildung zum Lerncoach](#) an, wo es verstärkt um das Thema Schule und Lernen geht.

Beides sind separate Ausbildungen und können sowohl getrennt als auch kombiniert abgeschlossen werden. Da sich bestimmte Bereiche der Ausbildungen überschneiden, sind Block 1 und Block 3 beider Ausbildungen identisch. Bei der Teilnahme an beiden Ausbildungen entfallen also die Kosten für Block 1 und Block 3 der Lerncoach-Ausbildung, da diese Inhalte in der Kindercoach Ausbildung behandelt werden.

***Der erste Block jeder Ausbildung kann auch einzeln als Orientierungshilfe gebucht werden, so dass sie sich nicht sofort entscheiden müssen, ob sie die komplette Ausbildung machen möchten.***

### **Hier ein Auszug der Lehrinhalte der Ausbildung zum Kinder und Jugend-Coach:**

- Aufgaben eines Kindercoachs
- Einfluss der Ernährung
- Schlafgewohnheiten
- Brain-Gym
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Die Kraft der Spiele
- Be in Balance© gehirnbasiertes Coaching zum erfolgreichen Bewältigen von emotionalen Belastungen
- Gesprächsführung und Fragetechniken
- Ängste überwinden
- Stress: Prävention und Bewältigung
- Mobbing in der Schule
- Cybermobbing
- Burnout bei Kindern und Jugendlichen
- Autogenes Training und PMR für Kinder und Jugendliche
- Selbstvertrauen und Selbstwert gewinnen, Unsicherheit ablegen
- Mentaltraining - Motivation entwickeln: WOOP mit Kindern
- Zeitmanagement
- Mindmaps
- ABC Listen
- Achtsamkeits-Übungen mit Kindern und Jugendlichen
- Konzentrationsübungen
- Erkennen und Auflösen von behindernden Glaubenssätzen
- Magic Words mit Kindern - eine direkte Wirkung auf das Gehirn
- EFT mit Kindern
- Klangschalen und Phantasie Reisen mit Kindern
- Die Pubertät - eine (manchmal) schwierige Phase
- Unterschiede der Geschlechter
- Folgen von übermäßigem Handy- und Computer-Konsum
- Entstehung von Konflikten vermeiden durch Gewaltfreie Kommunikation
- Trennung und Verlust
- Süchte
- Erweiterte kinesiology Muskeltests

**Ausbildungsdauer Kinder und Jugend-Coach:**

7 Blocks insgesamt 15 Tage mit Abschluss-Arbeit im letzten Block

**Teilnahmegebühr:**

120€/Tag x15 = 1800€ Ausbildungskosten insgesamt (zuzüglich 17% MwSt)

**Bei Sofortzahlung aller Blocks im Voraus gewähren wir einen Nachlass von 5%**

In der Ausbildung enthalten sind Ausbildungsunterlagen sowie das Zertifikat zum Be in Balance© Kinder-Coach. Sämtliche Unterlagen sind auf Deutsch, die Seminare werden auf Luxemburgisch und/oder auf Deutsch abgehalten, je nach Bedarf der Teilnehmer.

**Teilnahme an beiden Ausbildungen (Lerncoach und Kinder/Jugend-Coach):**

Bei der Teilnahme an beiden Ausbildungen entfallen die Kosten für Block 1 und 3 der Lerncoach Ausbildung, da sich bestimmte Bereiche der Ausbildungen überschneiden und diese beiden Blocks bei beiden Ausbildungen identisch sind.

Kindercoach: 7 Blocks insgesamt 15 Tage mit Abschluss-Arbeit im letzten Block

Teilnahmegebühr: 120€/Tag x15 = 1800€ (zuzüglich 17% MwSt)

Lern-Coach: 3 Blocks (anstatt 5), insgesamt 6 Tage

Teilnahmegebühr: 120€/Tag x6 = 720€ (zuzüglich 17% MwSt)

**Ausbildungskosten beider Ausbildungen insgesamt:** 2520€ (zuzüglich 17% MwSt)

In den Kosten enthalten sind Seminarunterlagen, Abschluss-Zertifikat und Kaffeepausen-Versorgung

**Bei Sofortzahlung aller Blocks im Voraus gewähren wir einen Nachlass von 5%**

***Zur Erinnerung: Der erste Block kann einzeln als Orientierungshilfe gebucht werden. So können sie sich danach entscheiden, ob und mit welcher Ausbildung sie weiter machen möchten.***

Diese Ausbildungen sind so aufgegliedert, dass die einzelnen Blocks an Wochenenden Samstags (von 9 bis 18 Uhr) und Sonntags (von 9.30 bis 17 Uhr) stattfinden, mit Ausnahme des letzten Abschluss-Blocks der Kinder und Jugend-Coach Ausbildung, welcher von Freitags bis Sonntags stattfindet.

**Die Seminare finden an folgender Adresse statt:**

Be in Balance  
31, rue Belle-Vue  
L-8614 REIMBERG (Luxemburg)

Sämtliche Unterlagen sind auf Deutsch, die Seminare werden auf Luxemburgisch und/oder auf Deutsch abgehalten, je nach Bedarf der Teilnehmer.

**Die aktuellen Termine finden sie auf unserer Webseite unter**

<http://bib.lu/kinder-und-jugendcoach.html#KindercoachTermine>

Wir würden uns freuen, sie als Teilnehmer(in) auf einem unserer Seminare zu begrüßen.