

# 1-Hilfe Kompass für emotionale Notfälle

Wut + Stress = sicher und entspannt regulieren  
Für Eltern und Fachkräfte

[www.britte-heynen.ch](http://www.britte-heynen.ch)

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

[courage@brigitte-heynen.ch](mailto:courage@brigitte-heynen.ch)

079 966 04 63



# Guten Tag, ich bin Brigitte Heynen:

**“Wenn ich in meinen Coachings die Verzweiflung junger Eltern/Kindergärtnerinnen sehe und die Not der Kinder spüre, kommt in mir der tiefe Wunsch auf, ALLE gleichzeitig zu unterstützen.”**

## Ich bin

- Seit 30 Jahren selbstständig als Coachin und Trainerin
- Langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit
- In verschiedenen Heimen als Pädagogin gearbeitet
- Als Okey-Team Selbstwert-Trainings in Schulen+Krisenklassen durchgeführt
- Zusatzausbildungen als: TZT-Leiterin, künstlerische Therapeutin, Biographiewerkerin, Coachin, Regulation des Nervensystems
- Spezialität: Trauma-sensibles Coaching
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- Gestalterin von HerzensReisen

[www.brigitte-heynen.ch](http://www.brigitte-heynen.ch)

**GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.**

[courage@brigitte-heynen.ch](mailto:courage@brigitte-heynen.ch)

**079 966 04 63**



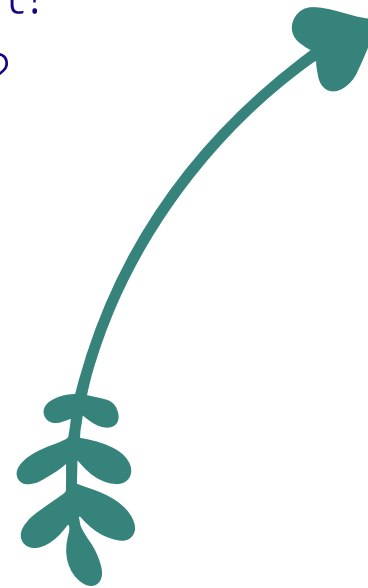
# BeziehungsStarke Erwachsene

## Wut + Stress = sicher und entspannt regulieren

Erwachsene, die mit der Wut oder der Frustration von Kindern nicht klar kommen, fühlen sich hilflos und ohnmächtig. Genau dann brauchen sie ein einfaches, praktisches Werkzeug, welches blitzschnell hilft.

### Wut, Tränen und viele Diskussionen?

- Ein Nein wird nicht akzeptiert?
- Aufträge werden verweigert?
- Streit beim Zubettgehen?
- Wutanfälle ohne Ende?
- Stures dagegen steuern?
- Will nicht aufhören mit...?
- Will nicht zuhören?



### Der Alltag bekommt mehr Leichtigkeit.

- Erwachsene können Wut zum Schmelzen bringen.
- Werden im Stress zum Fels in der Brandung.
- Können Kinder aus der Verweigerung herausholen.
- Nutzen die Beziehung, um besser gehört zu werden.
- Erwachsene können Tränen einsammeln.
- Können ohne Streit Grenzen setzen.
- Fühlen sich in ihrer Führungsrolle wohl.

### Das bringt Erwachsene auf die Palme.

### Erwachsene fühlen sich BeziehungsStark.



# Mein Training für mehr entspannte Momente

**Sichere Bindung, harmonisches Zusammen-sein und einander gut verstehen, ist kein Zufall. Erwachsene und Kinder können aus alten Verhaltensmustern aussteigen und zusammen einen Alltag gestalten, der sich stimmig und miteinander verbunden anfühlt.**

Im Training zeige ich wie Eltern/Fachkräfte :

- kindlichen GefühlsStürmen gelassen beistehen können.
- Ruhig und klar Kinder durch die Frustration begleiten.
- Kinder unterstützen, ihre Wut selber zu beruhigen.
- Aus dem Stress-Modus aussteigen helfen und Kinder in die innere Stabilität führen.

Eltern/Fachkräfte bekommen im Training:

- Theoretische Impulse über kindliche Wut und die Wirkung einer sicheren Bindung.
- KörperÜbungen, die helfen Wut und Stress zu regulieren.
- HerzensReisen, die entspannen und die Beziehung zu sich und dem Kind stärken.
- Einen praxisnahen 1-Hilfe Kompass.



[www.brigitte-heynen.ch](http://www.brigitte-heynen.ch)

**GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.**

[courage@brigitte-heynen.ch](mailto:courage@brigitte-heynen.ch)

**079 966 04 63**

# Mein Angebot für Eltern + Fachkräfte:

**Ziel des Trainings ist: ein stabiles Fundament an Wissen, Techniken und Werkzeugen zu vermitteln, die helfen mit offenem Herzen, ruhig und klar beim Kind zu bleiben, gerade wenn es sehr wütend, frustriert oder gestresst ist.**

## Wer

Brigitte Heynen

## Wann

TagesTraining von 10.00-17.00 Uhr

## Wo

Ich komme vor Ort

## Was

- Live Training:  
1-Hilfe-Kompass für emotionale Notfälle kennen lernen.  
Regulierende Körperübungen selber erfahren.  
HerzensReisen zur Stärkung der inneren Sicherheit + Verbundenheit.
- Workbook:  
Mit theoretischen Hintergrundinformationen zur Vertiefung.  
Übungsanleitungen und Inspirationen für den Alltag.
- Audio-Aufnahmen:  
HerzensReisen + Regulationsübungen werden aufgenommen .

**Noch Fragen? [courage@brigitte-heyne.ch](mailto:courage@brigitte-heyne.ch) 079 966 04 63**

