



Auf

# HELDENKURS

Stark für DICH  
und Andere



## WAS ICH FÜR SIE TUN KANN:

Laut aktuellen Studien leidet jedes 3. Kind unter Mobbing.

Jedes 2. Kind unter starkem Stress.

Lassen Sie uns das gemeinsam ändern!

.....

Was ich Ihnen anbiete, kann die Welt von vielen Kindern maßgeblich und nachhaltig zum Positiven verändern. Mein Konzept beinhaltet folgende Dienstleistungen:

- „Heldenkurse“ in Kitas und Schulen
- offene Kursangebote für Familien (live und auch online über „Zoom“);  
nähere Informationen und Termine auf [www.aufheldenkurs.de](http://www.aufheldenkurs.de)
- Einzelcoachings für Kinder & Jugendliche
- Unstoppability-Coaching für Erwachsene
- Elternabende und Vorträge
- Fortbildungen zu den Themen Resilienz, Antimobbing, Selbstliebe

.....

Meine „Heldenkurse“ bringen Ihnen in Ihrer Kita / Schule:

- mehr Entspannung im Alltag, durch selbstlösende Konflikte
- positive Außenwirkung bei aufmerksamen und interessierten Eltern
- ein ganzheitliches und professionelles Konzept für JEDES Kind (ob eher stark oder vermeintlich „schwächer“)
- große, nachhaltige Veränderungen in kürzester Zeit
- neue Impulse für Ihre pädagogisch wertvolle Arbeit
- einen reibungslosen Ablauf, ob während des Kurses, so wie im Nachhinein

## DIESES ANGEBOT RICHTET SICH AN ALLE:

- Pädagog\*innen in Kitas oder Schulen
- Mütter bzw. Väter oder andere direkte Bezugspersonen eines Kindes
- Menschen, die selber unter schwierigen Konfliktsituationen und/oder Mobbing leiden oder litten
- Die sich zu dem Thema angesprochen fühlen

## INFOS ZU MIR:

Hallo, mein Name ist Christina Opitz und ich will mit Ihnen viele Welten retten!

Ich freue mich jetzt schon mit Ihnen zusammen arbeiten zu können. Gemeinsam „Auf Heldenkurs“!

- staatl. anerkl. Erzieherin mit 12 Jahren Berufserfahrung in Grundschulen und Kitas
- Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
- Coach für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Mutter eines wundervollen Sohnes

## MEINE MOTIVATION:

„Ein 14-jähriges Mädchen steht auf dem Dach ihrer Schule. Die Mitschüler\*innen genießen währenddessen ihre Pause auf dem Schulhof. Niemand beachtet sie. Sie tritt an den Rand des Daches, bis ihre nackten Zehen über diesen hinwegsehen. Vereinzelt wundern sich nun die anderen Jugendlichen. Wer sie wohl sei, was sie dort oben tun würde und ob sie einfach springen möge, fragen sie sich. Dem Mädchen bleibt keine andere Wahl! Sie lässt sich fallen...  
Kurz bevor sie auf den harten Pflastersteinen aufschlägt, wachsen ihr Flügel und sie kommt sanft auf der Erde zum Stehen. Endlich wissen ihre Mitmenschen, dass sie etwas Besonderes ist und es wert ist beachtet und geliebt zu werden.“



Lange begleitete sie dieser Traum in ihrer Jugendzeit als Mobbingopfer. Hilfe und Unterstützung bekam sie keine. Erst ein Schulwechsel und neue Freunde ermöglichten ihr den ersten Schritt aus der Rolle des Opfers auszutreten. Mit ihrer Ausbildung zur Erzieherin legte sie den Grundstein, die ganz eigenen Welten der Kinder und Jugendlichen in Deutschland maßgeblich zum Positiven zu verändern.

Durch die Arbeit an ihrer eigenen Selbstliebe und einer unvergesslichen Ausbildung zum Coach und zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sind ihr nun sämtliche Wege geebnet, damit andere Menschen diese negativen Erfahrungen nicht mehr machen müssen.

## NÄCHSTE TERMINE:

Weitere Infos und Termine auf [www.aufheldenkurs.de](http://www.aufheldenkurs.de)

## PÄDAGOGISCHE STIMMEN:

„Mir hat besonders gut die aufgeschlossene und motivierende Art und Weise des Vortrages gefallen. Umdenken macht stark!“

„Die Kinder konnten so viel mitnehmen und direkt in die Tat umsetzen. Zu 100% empfehlenswert!“

„Sehr kindgerecht umgesetzt! Christina hatte stets jedes Kind im Blick und konnte auf alle Situationen sehr gut reagieren.“

## KONTAKT:

Christina Opitz

Tel.: 0176 438 037 17

E-Mail: [info@aufheldenkurs.de](mailto:info@aufheldenkurs.de)

[www.aufheldenkurs.de](http://www.aufheldenkurs.de)

