

ANGEBOTE FÜR KITAS & SCHULEN

BEDÜRFNISSE, WERTE UND PÄDAGOGIK



Wir sind **Alina Enge** und **Bianca Enge**, zertifizierte und diplomierte Coaches mit (entwicklungs-)psychologischem Hintergrund, Schwestern und die Gründerinnen hinter feel2grow.

Uns liegt insbesondere die mentale Gesundheit und Stressresistenz derjenigen, die den größten Einfluss auf unsere Kinder haben, am Herzen – **und das seid zu einem erheblichen Teil Ihr!**

Erzieher*innen, Pädagog*innen, Kinderpfleger*innen – Euer Einfluss ist riesig, Eure Aufgabe groß. Und leider auch Euer Stresslevel.

Jetzt ist die Zeit, dass wir uns um Euch kümmern. Wir freuen uns, Euch dabei zu begleiten.



DAS NEHMT IHR MIT

- Bedürfnisorientierung mit Kindern
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Bedürfnisse und Werte im Team
- Stressresistenz und Entspannung
- Wertschätzende Kommunikation



KONTAKT

feel2grow

✉ info@feel2grow.de

☎ 0162 798 3780

🌐 www.feel2grow.de

AUF EINEN BLICK



Workshop “Bedürfnisorientierung”

- Ganzheitliche Bedürfnisorientierung
- Konfliktbegleitung
- Eigene Grenzen wahren
- Selbstfürsorge im Alltag



Workshop “One Team”

- Fokus auf Teamzusammenhalt
- Aktive Prozesse fördern den Zusammenhalt
- Gemeinsame Werte und Ziele
- Starke Teams stärken Einzelpersonen



Workshop “Selbst-Fokus”

- Individuelle mentale Gesundheit
- Ressourcenstärkung
- Stressresistenz und Resilienz
- Achtsamkeit und Entspannung

AUF EINEN BLICK

Workshop “Coaching x Yoga”



- Yoga für Anfänger und Mittelstufe
- Meditations- und Achtsamkeitstechniken
- Stärkung der emotionalen Ressourcen
- Balance für Körper und Geist

Elternabende



- Brücke zwischen KiTa/Schule und Eltern
- Neue Impulse und Perspektiven
- Unterstützung in Erziehungsphasen
- Individuelle Fragen

Individuell



- Wenn Dich unsere Angebote interessieren oder Du gerne einen individuellen Workshop planen möchtest, melde Dich gerne bei uns.

ONE TEAM

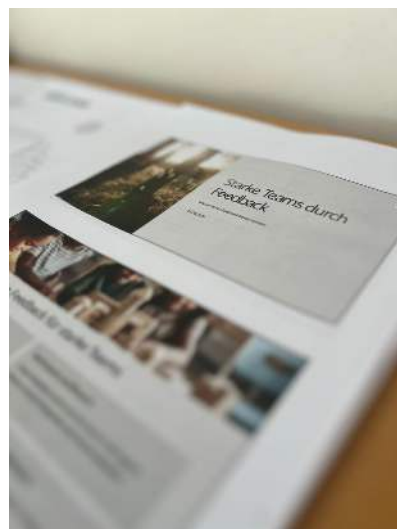


Im Workshop *One Team* nehmen wir Euren Team-Zusammenhalt in den Fokus. Häufig arbeitet Ihr in kleineren Teams eng zusammen und dabei gerät das große Ganze schon mal aus dem Blick.

Wenn aus kleineren Teams eine Einheit geformt werden soll, brauchen wir aktive Prozesse, die den Teamzusammenhalt fördern.

Starke Teams, die gemeinsame Werte und Motive verfolgen, arbeiten harmonischer und produktiver zusammen.

Die Stressresistenz nimmt zu, was sich wiederum auf die mentale Gesundheit und Stabilität auswirkt. Starke Teams stärken somit letztlich auch den Einzelnen.



Alle Workshops werden individuell an Euch und Eure Bedürfnisse angepasst. Die konkreten Inhalte orientieren sich an dem, was Euer Team gerade braucht.



Termine nach
Absprache



Online oder in
Präsenz



Ganztags oder
halbtags

SELBST- FOKUS



Im Workshop Selbst-Fokus geht es um jeden Einzelnen. Die mentale Gesundheit und Stabilität des Individuums ist essentiell für einen funktionierenden Alltag und langfristige Planung.

Nur wer ausreichend eigene Ressourcen zur Verfügung hat, kann etwas zum Team und zur Entwicklung der Kinder beitragen.

Die Stärkung der Stressresistenz, der eigenen Achtsamkeit und der inneren Entspannung steht daher bei diesem Workshop im Fokus.

Ein Mix aus theoretischem Wissen und praktischen (Körper-)Übungen begleiten Euch an diesem Tag.



Alle Workshops werden individuell an Euch und Eure Bedürfnisse angepasst. Die konkreten Inhalte orientieren sich an dem, was Euer Team gerade braucht.



Termine nach
Absprache



Online oder in
Präsenz



Ganztags oder
halbtags

COACHING X YOGA



Im Rahmen von Workshops *Coaching x Yoga* bieten wir Euch neben Team- und 1-zu-1 Coaching auch weitere Elemente unseres ganzheitlichen Prinzips an: egal, ob entspannende Yoga-Einheiten oder Power-Yoga, geführte Meditationen oder das Erreichen von Trance-Zuständen zur Stressbewältigung im Unterbewusstsein – wir ergänzen das, was zu Euch passt.

Insbesondere als Abschluss und zur Stärkung der Gruppenerfahrung können Angebote, die den Körper integrieren eine tolle Ergänzung sein.

Doch nicht nur das: unser Gehirn lernt am besten, wenn es unterschiedliche Eindrücke erhält und diese mit unterschiedlichen (Körper-)Erfahrungen verknüpft.



Alle Workshops werden individuell an Euch und Eure Bedürfnisse angepasst. Die konkreten Inhalte orientieren sich an dem, was Euer Team gerade braucht.



Termine nach
Absprache



Online oder in
Präsenz



Ganztags oder
halbtags

ELTERNABENDE



Häufig können Veranstaltungen für Eltern eine Brücke zwischen KiTa bzw. Schule und Elternschaft herstellen. Neue Impulse, andere Perspektiven und anschaulich aufbereitetes Wissen helfen dabei, Eltern und PädagogInnen (wieder) in eine Richtung denken zu lassen.



Mögliche Themen:

- Bedürfnisorientierte Erziehung,
- Vereinbarkeit von Familie und Job,
- Geschwisterbeziehungen,
- Gewaltfreie Kommunikation,
- Autonomiephasen,
- KiTa-Eingewöhnung oder Übergang zur Schule,
- Bindungsorientierung.



Termine nach
Absprache



Online oder in
Präsenz



Ganztags oder
halbtags

ÜBER UNS



DIE SCHWESTERN HINTER FEEL2GROW

Wir sind Alina Enge und Bianca Enge, Gründerinnen von feel2grow, Schwestern und Coaches mit der gleichen Leidenschaft: persönliches Wachstum.

Seit mehr als 10 Jahren beschäftigen wir uns mit der menschlichen Psyche, Persönlichkeitsentwicklung und mentaler Gesundheit. Dabei teilen wir eine gemeinsame Überzeugung: Jeder Mensch hat das Potenzial, die beste Version seiner selbst zu sein!



“

Um andere zu verstehen,
muss ich **mich selbst verstehen** können.

Um andere zu führen,
muss ich **mich selbst führen** können.

Um Kinder zu begleiten,
muss ich **mein inneres Kind begleiten**
können.



KONTAKT

feel2grow

✉ info@feel2grow.de

☎ 0162 798 3780

🌐 www.feel2grow.de

QUALIFIKATION



Alina Enge

- Zertifizierte und diplomierte Coachin nach dem dreifach wissenschaftlich evaluierten St.Galler Coaching Modell®.
- Mitglied im Coaching-Dachverband „International Association of Coaching Institutes (ICI)“.
- Laufende Promotion mit Forschungsschwerpunkt: Mentale Agilität im Kontext akademischer Lehre.
- Expertise: Elternberatung, gewaltfreie Kommunikation, Konfliktmanagement.



Bianca Enge

- Zertifizierte EmTrace®-Coachin mit Fokus auf körperorientiertes Coaching.
- Zertifizierte Yoga-Lehrerin (500h-Ausbildung).
- Master-Studium: „Beratungspsychologie und psychologische Therapieansätze“.
- Expertise: Mental- und Achtsamkeitstraining, Systemische Aufstellungsarbeit, Verarbeitung starker Emotionen und Traumata.



emTrace
spot and release

AUSZUG UNSERER KUNDEN

Katholische Kirchengemeinde
St. Martinus Moers



e-on



UNSERE WERTE

SELBSTREFLEXION

Das Mittel, um ins (Selbst-)Bewusstsein zu kommen, ist die Reflexion – der Blick in den Spiegel, der nicht immer leicht, aber unendlich wertvoll ist.

WACHSTUM

Die Aufgabe von Menschen ist es, sich (persönlich) zu entwickeln. Dies bewusst zu tun, ist uns ein großes Anliegen.

VERBUNDENHEIT

In Beziehungen sind uns eine tiefe Verbundenheit, Gespräche über tiefgründige Themen und die Diskussion der großen Fragen wichtig

LEICHTIGKEIT

Das Leben darf leicht sein. Das Leben darf Spaß machen. Und das zu jedem Moment — denn alles was wir haben, ist das JETZT.

KLARHEIT

Klarheit bezeichnet das Verstehen der eigenen Ziele, Werte und Prioritäten sowie die Fähigkeit, Entscheidungen bewusst und zielgerichtet zu treffen.

WAHRHAFTIGKEIT

Wahrhaftigkeit bedeutet für uns, authentisch zu sein und im Einklang mit der eigenen Wahrheit zu handeln.

NIMM KONTAKT AUF

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Wenn Dich unsere Angebote interessieren oder Du gerne einen individuellen Workshop planen möchtest, melde Dich gerne bei uns.

Auch (Abend-)Veranstaltungen für Eltern sind möglich.

Wir freuen uns auf Deine Nachricht!


Deine *Alina Enge & Bianca Enge*



KONTAKT

feel2grow Enge & Enge GbR

 info@feel2grow.de

 0162 798 3780

 www.feel2grow.de