



INTERSEKTIONALE TRAUMA-INFORMIERTE EMPOWERMENT- & ENTWICKLUNGSRÄUME

FÜR JUGENDLICHE & IHRE FAMILIEN | FÜR LEHRENDE

METHODEN / HALTUNG

- Systemisch-Humanistisch
- Achtsamkeit als Praxis & Haltung
- Diskriminierungssensibel

SETTINGS

- Eins-zu-Eins-Gespräche
- Gruppenprozesse
- Familienprozesse

THEMEN & INHALTE

TRAINING EMOTIONALER KOMPETENZEN

- Konflikt- & Krisenbewältigung
- Selbst- & Fremdwahrnehmung
- Achtsame Kommunikation
- Emotionsregulation

STRESSBEWÄLTIGUNG & BURNOUT-PRÄVENTION

- Critical Wellbeing & Self Care
- Ressourcen & Stärken
- Selbstwert & Selbstwirksamkeit
- Werte & Ziele

CHRISTINE-JOAHN MEIER (35)

*Systemische Beraterin (DGfS), Coach & Trainerin | Künstlerin
M.A. Doing Culture – Bildung und Reflexion kultureller Prozesse*



Simrockstraße 89, 50823 Köln
0176 – 32573729



www.cj-life.art
christine-joahn.m@posteo.de



[@beratung.kunst.entwicklung](https://www.instagram.com/beratung.kunst.entwicklung)

ICH FREUE MICH AUF DIE ANFRAGE!

