



In der Pubertät geschieht etwas Tiefgreifendes: Die Bindung des Kindes an seine bisherige Bezugspersonen löst sich weitgehend auf. Die Bindung muss sich abschwächen, damit der junge Erwachsene die Familie verlassen kann.

(Prof. Dr. Remo Largo)



Gemeinsam wachsen. Selbstbewusst handeln.

Unsere Workshops sind speziell für weiterführende Schulen & Berufsschulen konzipiert. Wir helfen Jugendlichen, sich selbst besser zu verstehen, persönliche Stärken zu erkennen und bewusste Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen.

-  Von Ketteler Straße 4
33106 Paderborn
-  0152 02049915
-  hallo@verena-blume.de
-  www.verena-blume.de



wachstums werkstatt

STARK IM LEBEN STEHEN, FREI DURCHS LEBEN GEHEN

Workshops für Schulen & Berufsschulen

Weil persönliches Wachstum die Basis für
eine starke Zukunft ist.

Über Verena Blume

Seit 2018 begleitet Verena Blume Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke.

Als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin liegt ihr Fokus darauf, Kinder und Jugendliche frühzeitig zu stärken und ihnen Werkzeuge für ein selbstsicheres Leben an die Hand zu geben.



Orientierung & Selbststärkung

Unsere Workshops bieten Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit zentralen Themen der Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen.

In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre arbeiten wir gemeinsam an wichtigen Fragen aus den Bereichen:

- **Mobbing & Cybermobbing** – Starke Strategien für einen respektvollen Umgang
- **Selbstwert & Achtsamkeit** – Wer bin ich und was macht mich stark?
- **Reflexion & Zukunft** – Eigene Stärken erkennen & selbstbewusste Entscheidungen treffen
- **Berufswahl, Ängste & Süchte** – Orientierung und gesunde Lebensführung

Gemeinsam wachsen, bewusst handeln, stark ins Leben starten!

Workshops sind speziell für weiterführende Schulen & Berufsschulen

Dauer und Ablauf:

4 Schulstunden – Praxisnahe Einheiten mit vertiefenden Übungen

Nachbesprechung nach 5-6 Wochen:

Reflexion & Vertiefung des Gelernten

Methodik:

- Interaktive Übungen & Reflexionsphasen
- Rollenspiele & Gruppenarbeiten
- Praktische Strategien für den Alltag

