

TURTLE STEPS COACH

HIER STARTET
COACHING TURTLE STEPS

COACHING
TURTLE STEPS

Kristina Meyer-Estorf



Studium der Sonderpädagogik mit Verhaltensgestörten- und Lernbehindertenpädagogik

Systemische Beraterin/AD(H)S-Coach

Langjährige Berufserfahrung in der stationären und ambulanten Behindertenhilfe sowie der Kinder- und Jugendhilfe in pädagogischen und psychosozialen Bereichen

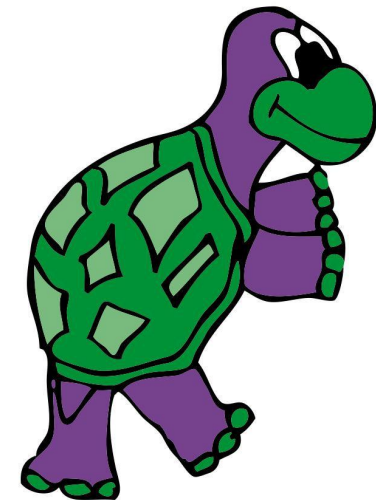
Sie benötigen Hilfe?

Turtle Steps Hotline:
täglich

10:00 Uhr – 18:00 Uhr

+49 (0) 1523 401 03 58

Hilfe für Jugendliche
und Erwachsene
mit und ohne AD(H)S



Die Schildkröte (*Turtle*) symbolisiert Ratsuchende, besonders mit AD(H)S, die ihre Stärken zwar im Panzer mit sich tragen, sich ihres Potenzials aber nicht immer bewusst sind und sich eher in ihren (Schutz-)Panzer zurückziehen, statt loszugehen.

Weitere Qualifikationen in:

- AD(H)S-Coaching
- Verhaltenssteuerung
- Sozialem Kompetenztraining
- Konfliktklärungshilfe

Coaching Turtle Steps
+49 (0) 1523 401 03 58
coaching@turtlesteps.de

Layout: design@modernvisual.de

AKTIVIERE DEINE STÄRKEN

www.turtlesteps.de

MIT TURTLE STEPS RAN AN:

Verschieberitis und Sich-Verbeißen

„Die Pflicht ruft, aber ich komme hier nicht weg.“

Unordnung

„Ich versinke in Papierchaos und Abwaschberg und bewege mich nur noch auf Trampelpfaden.“

Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit und Tagträumerei

„Ich schweife schnell ab oder habe ständig Chaos im Kopf.“

Unterbrechen und Hibbeligkeit

„Ich muss schnell meinen Gedanken mitteilen, weil ich ihn sonst vergesse. Ich bemühe mich still zu sitzen.“

Konflikte und Mobbing

„Ich verstehe gar nicht, warum ich so oft anecke.“

Stimmungsschwankungen

„Ich bin manchmal himmelhoch jauchzend und dann zu Tode betrübt.“

Fremdheitsgefühl durch emotionale Benachteiligung

„Was ist los, ich bin doch nicht dumm; ich will, kann aber nicht...“

SCHRITT FÜR SCHRITT:

Planung und Organisation der Tagesstruktur, sowie Training des individuellen Zeitmanagements

Gestaltung von Arbeits- und Ordnungsplänen, sowie Training zum Handeln ohne Druck

Konzentrationstraining, u.a. mit Methoden aus der Sonderpädagogik und Lernpsychologie, besonders bei Lernstress und Prüfungsblockaden

Training des Kommunikationsverhaltens mit Regeln, Ritualen und Aushalten von Situationen

Training zur Konfliktbewältigung und systemische Betrachtung des Sozialverhaltens

Individuelle Kompetenz- und Stärkenaktivierung

Multimodale Arbeitsweise mit Coach und Ärzten, Therapeuten sowie Angehörigen zur Verbesserung der Lebenssituation

COACHING TURTLE STEPS MOBIL:

Coaching Turtle Steps setzt als Alltagstraining im Hier und Jetzt an.

Besonders Betroffene mit AD(H)S oder Messie-Syndrom werden situationsabhängig mobil von ihrem Turtle Steps Coach in ihrem eigenen Wohn- oder Arbeitsbereich begleitet.

Der Coach erhält direkte Einblicke in die Problemfelder und kann gemeinsam mit dem Ratsuchenden Unterstützungsstrategien zur besseren Alltagsbewältigung praxisnah trainieren.

Alternativ berate ich Sie selbstverständlich auch in unseren Räumlichkeiten.