



STRESSMANAGEMENT FÜR OBERSTUFENSCHÜLER

ABI-STRESS? NEIN DANKE!

Die Zahl der Schüler, die unter psychosomatischen Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Schwindel und oder Übelkeit leiden, steigt kontinuierlich an. Besonders betroffen sind Kinder in der fünften und sechsten Klasse, sowie Abiturienten.

Damit es Ihren Oberstufenschülern leichter fällt, auf ihre Energie zu achten und einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Abiturs zu finden, vermittele ich in diesem Workshop wirkungsvolle Techniken aus Psychologie, Coaching und dem Achtsamkeitstraining.

So bleiben Ihre Schüler gesund und zufrieden, können effizienter lernen und im Abitur leichter das Ergebnis erzielen, welches sie sich wünschen.

INHALTE:

- Stress ist eine interne Bewertung: Ursachen von Stress erkennen und verstehen.
- Ein nützliches Mindset: vom Problem zur Lösung!
- 3 wirkungsvolle Techniken, für ein entspannteres Leben.
- Individuelle Lösungsansätze erarbeiten

ZIELGRUPPE:

- Schüler der Oberstufe

TEILNEHMERANZAHL:

- 16-24 Teilnehmer

ZIELE:

- Die Schüler lernen ein Set wirkungsvoller Techniken kennen, um...
 - Stress vorzubeugen,
 - akuten Stress zu reduzieren.
 - das ABI als Herausforderung und Chance und weniger als Bedrohung zu erkennen.
 - den Erfolg zu erzielen, den sich alle für sie wünschen.
- Die Schüler sammeln erste praktische Erfahrung in den Techniken zur akuten Stressreduktion.
- Die Schüler sind ermutigt und befähigt, die Verantwortung für ihre schulischen Leistungen und ihr Leben zu übernehmen.

OPTIMALER ZEITPUNKT FÜR DEN WORKSHOP:

- Anfang der 11. Klasse. Je früher die Schüler die Inhalte kennen und anwenden, desto früher werden sie davon profitieren. Gleichzeitig brauchen sie einen minimalen Reifegrad, um die Dinge verstehen und anwenden zu können.

DEIN INVESTMENT:

- Zeit: Ein Tag à 8 Stunden (9-17 Uhr)
- Geld: 97,00€ pro Schüler



KENNENLERNANGEBOT FÜR JEDE NEUE SCHULE

NUR 48,00€ PRO SCHÜLER



KONTAKT

ICH FREUE MICH VON DIR ZU HÖREN

THOMAS PREHN

Coach. Speaker. Mensch.

Münchner Freiheit 12

80802 München

info@startupyourlife.de

0152 219 357 49

www.startupyourlife.de