

Einladung zur Schul-Impuls-Reihe: Mental fit(ter) meinen Alltag meistern

Ziel der Impulsreihe ist es, allen TeilnehmerInnen Techniken und Tools zu vermitteln, auf die sie im Bedarfsfall (z.B. bei Stressmomenten, Angstzuständen, Nervosität,) jederzeit zurückgreifen können, um **Mental fit(ter) den Alltag zu meistern**.

An wen richtet sich das Angebot?

An SchülerInnen der achten und neunten Schulstufe, LehrerInnen und Eltern.
Alle am Schulbetrieb beteiligten Personen sind täglich mit den wachsenden Herausforderungen des (Schul-) Alltags konfrontiert. Um die Inhalte zielgruppenadäquat zu transportieren, finden die Impulse für SchülerInnen, Lehrende und Eltern getrennt voneinander statt.

Welche Inhalte werden behandelt?

Der Fokus liegt auf folgenden Themen:

- **Mental fit** – auf die Einstellung kommt es an: Die **Wahl** unserer **Einstellung** bzw. worauf wir den **Fokus** richten, bestimmt oftmals unsere Gefühle, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg. Wähle deinen Fokus daher sorgsam.
- Ich kann das, ich schaff das!: Mit **Selbstvertrauen** durchs Leben gehen und dabei die **Kraft** der **Affirmationen** nutzen.
- Ziele setzen – und **dranbleiben**!: „Wer kein Ziel hat, der kann auch nirgends ankommen“: Warum **Ziele** für uns **wichtig** sind, wie ich diese richtig formuliere und was es benötigt, um dranzubleiben!
- Umgang mit **Rückschlägen**: Nicht alle Ziele lassen sich einfach erreichen. Rückschläge sind oftmals **Teil** der **Zielerreichung**. Umso wichtiger ist der konstruktive Umgang mit Rückschlägen

Welcher Zeitrahmen wird benötigt?

Für Schüler dauert der Impuls ca. 2 Stunden, für Lehrer und Eltern etwa 1,5 Stunden. Im Idealfall findet der Impuls für die Schüler im Rahmen der Unterrichtszeit statt, für die Lehrer am Nachmittag und für die Eltern am Abend.

Das Angebot

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Schüler € 10. Lehrer und Eltern sind in dieser Gebühr bereits inkludiert, wobei je Schule eine Mindestgebühr von € 500,- anfällt.

Anbei leite ich Ihnen noch einen Eltern-Musterbrief weiter. Für Fragen bin ich unter 0664/99 80 18 80 erreichbar.