



>> **Mentaltraining für SchülerInnen 10-14 Jahre**

Selbstvertrauen - Konzentration - Ziele Wie schaffe ich das?

- >> Wie funktioniert Denken und Lernen im Gehirn?
- >> Wie verwandle ich unerwünschte Verhaltensmuster und negative Erlebnisse?
- >> Wie wandle ich Ängste, Stress, Wut, schlechte Laune in positive Energie?
- >> Wie entspanne ich mich?
- >> Wie motiviere ich mich selbst?

Ziele dieses Kurses sind: Selbstvertrauen gewinnen und stärken, Ängste, Stress, Wut... abbauen und damit umgehen, verborgene Fähigkeiten erkennen, eigenes Potential und eigene Stärken entwickeln, die Konzentration verbessern, die Lust am Lernen (wieder) finden, eigene Ziele leicht umsetzen, Prüfungsängste meistern.

Di, 3 x

06.3. – 20.3.2012

4,5 UE € 36,90