

Mentaltraining für Kinder und Jugendliche



Alter: 10 – 14 Jahre

Seminar / Workshop zum Thema:
Kinder und Jugendliche
mental stärken –
Alles was du brauchst liegt in Dir!

System. Kinder- u. Jugendcoach: Angelika Wirzberger

Unsere Kinder und Jugendliche stehen heutzutage unter einem großen Druck und sehen sich vielen Herausforderungen in der Schule, Familie, Freizeit oder im Sport ausgesetzt. Das bedeutet schon für junge Schüler/-innen Sorgen, Ängste oder Stress. Diese negativen Emotionen und Gefühle müssen in irgendeiner Art und Weise abgebaut werden.

In diesem Seminar / Workshop zeige ich Ihren Kindern und Jugendlichen wie sie mit den Sorgen, Ängsten oder Stress umgehen, die eigene Leistungsfähigkeit steigern können und ihr inneres Gleichgewicht wieder finden. Es gibt Tipps und Übungen zum gezielten Entspannen, besseren konzentrieren, sich selbstbewusster zu fühlen und mit Ängsten umzugehen. Alle Tipps und Übungen aus diesem Seminar kann Ihr Kind nachhaltig in der Schule, Sport um im Alltag umsetzen.

Seminar / Workshop-Inhalte:

- Umgang mit Ängsten (Prüfungs-/Klausuren-Angst, Leistungsdruck)
- Entspannungstechniken bei Stress und Angst (Atem- und Klopftechniken)
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Selbstbewusstseins /Selbstvertrauen
- Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen
- Kinder coachen Kinder – Austausch eigener Erfahrungen und Ideen

Voller Energie & mental gestärkt das Leben entdecken!

Wann: **Samstag den 28.03.2020**

von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Wo: Coaching-Zentrum Wirzberger
Osterfelder Str. 15 a in 46236 Bottrop

Kosten: 75,00 € incl. MwSt., Übungsmaterial, Getränke und Snacks

Infos und Anmeldung unter: www.CoachingZentrum-Wirzberger.de oder
www.sportmentaltraining-reiten.de

Max. 8 Teilnehmer