

"LEHRER*INNEN-WORKSHOP PRÜFUNGSSTRESS WAR GESTERN"

"ERGÄNZUNGEN UND NEUE ANSÄTZE FÜR EINEN LEICHTEREN UNTERRICHTSALLTAG"

Wer kennt das nicht? Die Zeiten werden stressiger - und zwar auf allen Seiten. Das spüren die Lehrer*innen genauso wie die Schüler*innen. So kann sowohl das Lernen sowie das Vermitteln von Inhalten bereits zu einer Herausforderung werden. Wenn dann Klausuren oder Prüfungen anstehen, wird es oft zum richtigen Problem.

Schüler*innen reagieren auf solche Anforderungen ganz unterschiedlich. Ziehen sich die einen zurück und sind nur noch schwer zu erreichen, reagieren andere durch Stören des Unterrichts oder Verweigerung der Teilnahme.

Beides ist frustrierend für alle Beteiligten. Erfahren Sie, wie Sie sich auf Basis neuester Hirnforschungsergebnisse das Unterrichten erleichtern können, indem Sie neue sowie vergessene Ansätze etablieren. Sie erhalten ein umfangreiches Portfolio u. a. von Lern-Techniken- und -strategien, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. All dies erfolgt ganz praktisch, so dass Sie diese Dinge direkt im Unterricht einsetzen können.

Erfahren Sie sozusagen "hautnah" wie diese Übungen wirken und sich spielerisch in den Schulalltag integrieren lassen.

Profitieren Sie davon, indem Sie auf diese Weise eine neue Leichtigkeit und wieder mehr Freude für sich selbst finden und diese in Ihrem Unterricht weitergeben können.

ANMELDUNG NACH ABSPRACHE

DAGMAR ENGEL

Coach und Heilpraktikerin für
Psychotherapie
02159 - 67 29 509
mail@coaching-therapie-meerbusch.de
www.coaching-therapie-meerbusch.de

SONJA JANSEN

Zertifizierter Kinder- und Jugendcoach
Entspannungspädagogin
kontakt@sj-impuls-coaching.de
0176 - 444 195 68
www.sj-impuls-coaching.de



"LEHRER*INNEN-WORKSHOP PRÜFUNGSSTRESS WAR GESTERN"

Angebot für weiterführende Schulen

Der "**Lehrer*innen-Workshop Prüfungsstress war gestern**" richtet sich an alle Lehrer*innen sowie Pädagog*innen Ihrer Schule.

Uns geht es darum, den ohnehin schon eng getakteten Unterrichtsalltag auf eine wissenschaftlich fundierte und dennoch spielerische Weise zu erleichtern. Ziel ist es, **Wissen und Techniken rund um das Thema Lern- und Prüfungsstress zu vermitteln.**

Dies erfolgt für die Lehrer*innen / Pädagog*innen in ganz **praktischen Übungen** und macht die Wirksamkeit sofort spürbar. Erfahrungsgemäß erhöht das die Bereitschaft, das neu Erlernte einzusetzen.

Wir vermitteln **Methoden und Techniken wie bspw. spielerische Konzentrations- und Entspannungstechniken**, die im Unterricht zum Einsatz kommen. Es hat sich gezeigt, dass **die dort "investierte Zeit" lohnenswert ist.**

Inhaltliche Themen sind unter anderem **Lerntypen – Lernumgebung und Lernstrategien – Motivation – Zeitmanagement - Umgang mit Stress und Prüfungsangst – Tipps gegen Blackout – Konzentrations- und Entspannungstechniken.**

Das Wissen darum sowie das Verwenden dieser Methoden führen unter anderem dazu, dass ein **gegenseitiges Verständnis** wächst, was allein schon Entlastung bringt. Darüber hinaus wird u. a. die **Bindung gestärkt**. Wir wissen heute, dass eine gute Bindung die Bereitschaft zur Mitarbeit enorm fördern kann. Auf diese Weise profitieren sowohl die Lehrer*innen als auch die Schüler*innen.

Selbstverständlich braucht alles Neue seine Zeit. Der Workshop ist so aufgebaut, dass die Lehrer*innen / Pädagog*innen **einige dieser Techniken sofort einsetzen können**. Schon Kleinigkeiten zeigen oft eine große Wirkung. Der "Werkzeugkasten", den wir zur Verfügung stellen, ist sehr umfangreich und lässt sich selbstverständlich weiter ausbauen.

Wir empfehlen eine Teilnehmerzahl von bis zu 20 Personen.
Für den Workshop setzen wir eine Zeit von 3 Schulstunden an.

Bitte sprechen Sie uns bei weitergehenden Fragen gerne an. Anhand der spezifischen Bedürfnisse an Ihrer Schule unterstützen wir Sie darin, ein für Sie geeignetes Angebot zu erstellen.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit

Dagmar Engel

Sonja Jansen