

*Kinder brauchen
keine Fehlerfinder!*

*Kinder
brauchen
Schatzsucher!*

*überfordert? erschöpft?
ausgebrannt?*

*Du kannst aus Deinem Lebensbuch
keine Seiten reißen, aber Du kannst
jederzeit ein neues Kapitel beginnen.*



Anzeichen erkennen –
verhindern – bewältigen!

treffpunkt
Lebensfreude
& Mentale Kraft



Sabine Zimmer
0699/19905142 | www.treffpunkt-lebensfreude.at
Emilie Billan
0699 / 11310630 | www.mentale-kraft.at

1210 Wien
Floridusg. 50
2. Stock

treffpunkt
Lebensfreude
& Mentale Kraft

Seminare
für Menschen in
pädagogischen
Berufen

1210 Wien
Floridusg. 50
2. Stock

Sabine Zimmer
0699/19905142 | www.treffpunkt-lebensfreude.at
Emilie Billan
0699 / 11310630 | www.mentale-kraft.at

Liebe Pädagogin, lieber Pädagoge,
liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

steigender Zeitdruck und wachsende Anforderungen im Berufsleben machen es immer schwieriger, ein ausgeglichenes Leben zu führen. Das Verhalten schwieriger Schüler/Kinder, der Leistungsanspruch der Gesellschaft/Eltern und damit einhergehende Ängste, administrative Pflichten und der daraus entstehende Stress, sowie die Schwierigkeit Beruf und Privatleben von einander zu trennen, stehen ganz vorne auf der Liste jener Probleme, die Lehrer/Pädagogen im Laufe eines (Schul)jahres belasten.



Machen wir uns gemeinsam auf einen neuen Weg, um *mental, emotional und physisch* mit viel Lebensfreude und mehr Kraft gestärkt durchs Leben zu gehen und alle Herausforderung mit Leichtigkeit zu meistern.

Die zentralen Einflussfaktoren von mentalem Training:

Mentales Training greift dort, wo die Gedanken ihren Ursprung nehmen und verhilft, sich bewusst der Konstruktivität zu widmen und diese nachhaltig in den Tagesablauf zu integrieren.

Mentales Training ist eine der wirksamsten Methoden, wenn es um **langfristige Erfolge** gehen soll. Dieses Wissen kann im Beruf, im Privatleben aber auch im Sport eingesetzt werden. Es **optimiert** Denkabläufe – den Anfang aller Handlungen.

Wir bieten

Gruppenseminare
ab 6 Personen

weiterführende
Einzelsitzungen



Inhalte

- Umgang mit Unterrichts-/Gruppenstörungen, schwierigen Elterngesprächen, Konflikten zwischen den Schülern/Kindern und Spannungen in der gesamten Klasse/Gruppe
- Die Richtung der Aufmerksamkeit eines Schülers zu erkennen und sie nicht als automatisch gegen sich selbst gerichtet zu bewerten
- Umgang mit einschränkenden Erfahrungen und negativen Überzeugungen
- Erkennen von Burn-out-Frühsignalen
- Erkennen der eigenen Stärken
- Erkennen persönlicher Energieräuber bzw. Energieressourcen
- Verhaltensmuster erkennen – was soll und will ich verändern
- Selbstmotivation und Selbstentfaltung
- Zielklarheit
- Glauben stärken, Vertrauen gewinnen
- Abbau von Stress und Blockaden
- Stressmanagement und Entspannungstechniken