

## **Workshop „Umgang mit Schulstress und anderen Herausforderungen“**

Dir fehlt die Motivation zu lernen? Du kannst dein Wissen bei Prüfungen und Schularbeiten nicht abrufen? Du bist vor und in Prüfungssituationen sehr nervös?

Mein Name ist Verena, ich bin Sport-Mentaltrainerin bei stark-im-kopf und in meinem Workshop zeige ich dir, welche Möglichkeiten es gibt, all das zu ändern.

Du lernst Techniken und Strategien aus dem (Leistungs-)Sport kennen, die dir dabei helfen

- deine Motivation beim Lernen zu erhöhen
- in Prüfungssituationen deine beste Leistung zu bringen
- deine Nervosität zu akzeptieren und zu nutzen

Schick mir einfach eine kurze Mail oder Nachricht/Whatsapp und schon bist du dabei. 😊

### Rahmenbedingungen:

Datum: Do, 18.11.2021

Uhrzeit: 18-19.30

Ort: JOE teecafe

Zielgruppe: Schüler/innen bzw. (Leistungs-)Sportler/innen zwischen 10 und 19 Jahren

Weitere Infos und **Anmeldung:** [verena@stark-im-kopf.at](mailto:verena@stark-im-kopf.at) oder 0650/5604022

Anmeldeschluss: Di, 16.11.2021

Kosten: keine