

# MENTAL POWER FÜR DIE SCHULE

## Mein Kind stark machen



Jedes Kind besitzt ein reiches inneres Potential, das es in Alltag und Schule für sich nutzen kann. Doch wie können wir Eltern diesen Prozess unterstützen? Was tun, wenn Kinder Sorgen und Stress haben, Schulschwierigkeiten, Blockaden und schlechte Noten?

Mentaltrainingstechniken können Kindern und Jugendlichen helfen, ihr innere Gleichgewicht wieder zu finden, sich zu entspannen, konzentriert zu lernen, sich selbstbewusst zu fühlen und mit Ängsten umzugehen. Im Spitzensport werden diese Tools schon lange genutzt. Warum nicht auch bei uns zu Hause?

### Zu Hause leicht umsetzbare Tools und Tricks aus dem Mentaltraining für:

- Ziele definieren; Arbeiten mit Zielvorstellungen
- Motivation und Selbstständigkeit
- Umgang mit Krisen und Ängsten
- Konzentration und Emotionskontrolle
- Selbstvertrauen
- Entspannung



MMag. Heidi Haberl -Glantschnig  
Psychologin, Mentaltraining,  
Lerncoaching, 13 Jahre AHS  
Lehrerin, 30 fache Österr. Meisterin  
Rudern, Mutter von 3 Kindern

*„Ich möchte Eltern inspirieren und motivieren. Und ihnen Anregungen und Handwerkszeug mitgeben, das Eltern und Kinder direkt anwenden können!“*

*-HEIDI HABERL-GLANTSCHNIG*

*„Ein paar Deiner Tipps habe ich in den letzten Tagen ausprobiert – und es hat geklappt! Ich freue mich schon jetzt auf weitere Vorträge von Dir und würde mir wünschen, dass noch viele Eltern – und vor allem deren Kinder - von Deinem Wissen/ Erfahrungsschatz profitieren können!“*

*- SANDRA M, MUTTER*

Dauer: 90 Minuten, im Anschluß Zeit für individuelle Fragen

Kosten: 360 Euro (Vorbereitung, Anreise und Reisespesen sind im Preis inbegriffen)

Unterlagen werden im Anschluß gerne zugeschickt!

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und ein persönliches Kennenlernen!