

Workshop 6/2024:

Chill your mind, einschl. Prüfungsermutigung

Datum: 13. April
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 16 Uhr

Inhalt

Schülerinnen und Schüler sind heute besonderen Herausforderungen ausgesetzt: Lernstress, der Wunsch nach Perfektion, Unzufriedenheit mit sich selbst und in Beziehungen, Kriege, Klimawandel und andere Unsicherheiten, die Zukunftsängste schüren. Dem ist unsere Psyche schutzlos ausgeliefert. Wie könnte die Psyche "gereinigt, desinfiziert" werden? Wie geht das, die Psyche zu immunisieren? In dem Workshop erlernen wir Methoden zur Selbststärkung, die Klopftechnik zum Umgang mit Stress und Belastung, sowie andere hilfreiche Tools zur Prüfungsermutigung und zum Runterfahren bei emotionalem Chaos.

Teilnehmerin/Teilnehmer

Vor- und Nachname (Druckschrift)

Anschrift

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Mein Geburtsdatum (Feststellung der Volljährigkeit)

Ich habe eine: Hörbehinderung Sehbehinderung Körperbehinderung

Speicherung deiner Daten:

Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen. Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Datum

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)