

Magic Mind

Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene

Studien zeigen, dass viele Jugendliche mit psychischen Belastungen wie Stress, Prüfungsangst und sozialem Druck kämpfen. Präventive Maßnahmen, wie mentales Training sind daher äußerst hilfreich und wichtig.

Dieses Training stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit, unterstützt den Umgang mit Stress und fördert das Selbstvertrauen.

Durch wertvolle theoretische Impulse und gezielte Übungen erhalten die Jugendlichen praktische Werkzeuge, um Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Indem Sie in die mentale Gesundheit Ihrer Lehrlinge investieren, schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der sie sich sicher fühlen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und Herausforderungen selbstbewusst zu meistern.

Seminarziele

- **Verbesserung der Selbstwahrnehmung:** Jugendliche lernen, sich selbst besser zu verstehen, Gefühle zu erkennen und zu steuern
- **Stärkung des Selbstvertrauens, Förderung der sozialen Kompetenz und der Teamfähigkeit:** mehr Selbstsicherheit und Empathie im Umgang mit anderen entwickeln
- **Stressbewältigung:** Jugendliche lernen, mit Stress und Druck umzugehen, was ihre soziale Interaktion positiv beeinflusst
- **Motivation und positive Einstellung:** eine positive Grundhaltung wirkt sich förderlich auf die soziale Situation, die Effektivität und Produktivität aus

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

- **dich selbst besser kennenlernen:**
finde Zugang zu deinem inneren Gefühl
- **kreativ werden:**
zeig was in dir steckt und drücke dich aus
- **Tipps, um dich besser zu fühlen**
und deinen Körper, Kopf und Herz ins Gleichgewicht zu bringen
- **Entspannung und Fantasie:**
mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen
- **Fokus trainieren:**
Practices für mehr Konzentration im Alltag
- **was du über deine Psyche wissen musst:**
Grundlagen verständlich erklärt
- **praktische Tools für den Alltag:**
so setzt du das Gelernte direkt um

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart,
evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

