

# Magic Mind

## Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene

Laut der "Studie zu den Auswirkungen der COVID-Pandemie auf die Psyche der Jugendlichen" (Donau-Universität Krems, 2021) weisen 62 % der Mädchen und 38 % der Burschen eine mittelgradige depressive Symptomatik auf. Diese Zahlen sind besorgniserregend und alarmierend. Wir sind als Gesellschaft gefordert, den jungen Menschen Hilfe und Unterstützung zu bieten. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Prävention, um ein weiteres Steigen der Zahlen zu verhindern.

### Inhalte

- ein Gefühl und einen Zugang zu sich selbst und dem eigenen seelischen Befinden bekommen
- kreativer Ausdruck zum Sichtbarmachen inneren Erlebens
- altersadäquate Tipps und einfache Methoden zur Selbstfürsorge und zur Verbesserung des Befindens
- Phantasie Reisen und Meditation zur Entspannung und Kreativitätsförderung
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen zur Fokussierung
- psychologische Grundlagen altersadäquat aufbereitet
- praktische und konkrete Tools zum Transfer in den (Arbeits-)Alltag

### Seminarziel

- Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und zum Lösen innerer Anspannungen erlernen
- Bewältigung von (Prüfungs-)Angst
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Nutzen der Kraft positiver Gedanken
- Erleben von Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung
- mehr Freude am Arbeitsgeschehen
- weniger Krankenstände und geringere Fluktation

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

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

Materialien für Übungen werden zur  
Verfügung gestellt

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

