



Bleib locker - Ein Stressbewältigungsprogramm

für Kinder von 8-10 Jahren

Dieses spezielle Angebot der Techniker Krankenkasse soll Kindern helfen, Stresssituationen und Stressreaktionen bewusst wahrzunehmen, ihnen mit angemessenen Bewältigungsstrategien zu begegnen und sie gleichzeitig auf zukünftige Anforderungssituationen vorbereiten.

Hallo Kinder,
wir wollen uns an sechs Nachmittagen treffen und unser eigener Detektiv sein. Dabei versuchen wir gemeinsam herauszufinden, was Stress denn nun eigentlich genau ist, wie er entsteht, wann, wie und wo er sich bei jedem von euch bemerkbar macht – das ist nämlich nicht bei allen gleich. Außerdem wie ihr ihn wieder vertreiben oder in Zukunft sogar ohne ihn auskommen könnt.

Bewusst Stress wahrnehmen
Lösungen von Problemen unterstützen
Eigene Prioritäten setzen
Ich kann das - Positiv denken
Bei anderen Unterstützung holen

Loben und Selbstbewusstsein stärken
Offen kommunizieren
Chaos beseitigen: Zeitplanung und Freiräume
Keine falschen Erwartungen
Entspannung und Bewegung
Richtig viel Spaß zusammen haben

Zeitfenster: 6 x 120 Min

Kosten: 130,00 € Teil / Kostenerstattung möglich; kostenfrei für Mitglieder der Techniker Krankenkasse

Besonderheit: Elterninformation im Anschluss an erste und letzte Kursstunde

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine

Der Kurs kann auch als Angebot für Einrichtungen gebucht werden.

Silvia Löbel www.entfaltungsraum.de info@entfaltungsraum.de +49 7531-369 39 69
Systemische Beratung • Therapie • Prävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene