

Ferienworkshop

Stress abbauen und Performance & Konzentration bei Prüfungen, Vorbereitungen und ungeliebten Fächern steigern

Wann? Mittwoch, 09. Mai 2018, Treffen vor dem Doppel-H

13:00–18:30 / in zwei Gruppen

Zwei Termine am Tag, aufgeteilt nach Altersstruktur

Teil 1: 09. Mai 2018 13:00– 15:30 Klassen 5.–7. Max. 15 Teilnehmer

Teil 2: 09. Mai 2018 16:00– 18:30 Klassen 8.12. max. 15 Teilnehmer

Setting/Organisatorisches:

Gruppensituation

Abfrage zum Sammeln auf Karten:

(Schulmittel: Stifte, Karten, Pins oder Magnete)

Eventuell die Möglichkeit, einen kleinen Film zu zeigen

Erklärung,

- dass alles, was wir hier besprechen, in diesem Raum bleibt!
- Bitte jeden Einzelnen ausreden lassen.
- Bitte das Kommentieren von Gesagtem unterlassen.
- Bitte das Bewerten unterlassen.
- Schutzraum

1. Stressoren sammeln:

- Was stresst Euch?
- Was hält Euch vom Lernen ab?
- Was ist Eure größte Angst beim Lernen?
- Was ist das Schlimmste, was euch in der Schule passieren kann?

2. gezielte Übungen zum Abbau von Stress

3. Besprechung der Übungen

4. Was wünscht Ihr Euch in der Zukunft? Wünsche sammeln

5. Ressourcen einbinden:

- In welcher Situation könnt Ihr Euch gut konzentrieren?
- Welches Fach macht es Euch leicht, gut zu sein?
- Was war Euer größter Erfolg?

6. Wünsch Dir was? – Was wäre Dein größter Wunsch in der Schule oder im Sport?

„Schüler an Hirn: Da geht noch mehr!“

Stress abbauen und Performance & Konzentration bei Prüfungen, Vorbereitungen und ungeliebten Fächern steigern

Wann? Mittwoch, 09. Mai 2018, Treffen vor dem Doppel-H

13:00–18:30 / in zwei Gruppen

Zwei Termine am Tag, aufgeteilt nach Altersstruktur

Teil 1: 09. Mai 2018 13:00–15:30 Klassen 5.–7. Klassen

Teil 2: 09. Mai 2018 16:00–18:30 Klassen 8.–12. Klassen

Verbindliche Anmeldung bitte bis 04. Mai 2018 bei Volker Blum im Postfach oder unter:
volker.blum[at]gymheid.hamburg.de

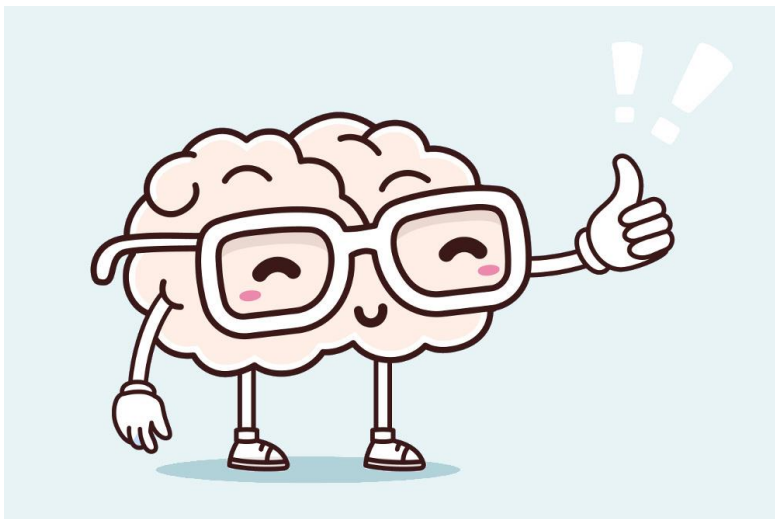


Erfolg im Sport oder in der Schule kann ein recht zickiger Begleiter sein. Kennst Du das? Manchmal läuft es einfach richtig rund. Und nichts und niemand steht dir im Weg rum oder verhindert deinen Sieg. Alles ergibt irgendwie einen Sinn. Ein tolles Gefühl, da ist Feiern angesagt!

Dann gibt es die Tage, an denen nichts klappen will, oder der Kopf voll ist mit anderen Dingen. Dann wird Konzentration zum Fremdwort. Die Zeit zu knapp, der Berg zu groß.

Dieser Druck macht das Lernen zusätzlich schwer. Misserfolg und Enttäuschung drohen. Erinnerungen an verpatzte Klassenarbeiten, Vorträge oder Wettkämpfe blitzen als Erinnerung auf. Und das kann richtig wehtun. Woran liegt das genau?

- ✚ Machst Du es dir selbst schwer oder machen das die Anderen?
- ✚ Ist es vielleicht doch möglich tolle Leistungen zu kopieren?
- ✚ Ist es möglich Deine guten Leistungen aus dem Sport in Mathe zu nutzen?
- ✚ Ist es möglich, dass schwere Fächer sich im Kopf auf einmal leichter anfühlen?
- ✚ Kannst Du lernen, Erfolg zu übertragen wie eine Software?
- ✚ An welcher Stelle im Kopf können wir eingreifen und die Lawine von hinderlichen Gedanken stoppen?



Dieser Workshop soll Antworten auf diese Fragen liefern. Zusammen lernen wir, viele Dinge über das komplexe Gehirn und wie wir es optimal nutzen könnten. Wir entdecken verschlossene Fähigkeiten. Und vielleicht finden wir kleine Wunderwaffen, welche noch im Verborgenen schlummern.

Der Workshop besteht aus:

- ✓ Konzentrationsübungen
- ✓ Stressabbau
- ✓ Nervige Gedankenketten im Kopf unterbrechen
- ✓ Freude am Lernen entdecken
- ✓ Talente erkunden



Ich freue mich auf Euch!

Eure *Meike Schmalstieg*