

Ankündigung

Wie umgehen mit Prüfungsangst, Stress und Druck?

Online-Kurs: Cool bleiben, wenn's mal schwierig wird Achtsamkeit in Alltag und Schule

Prüfungen, Familie und Freizeit - oft ist es nicht einfach, alles unter einen Hut zu bekommen. Dabei ausgeglichen zu bleiben, kann man üben! Unser Achtsamkeitstrainer zeigt euch verschiedene Meditationen und Übungen, die euch dabei helfen, Stress und Druck zu reduzieren.

M728050 · Online · 6x Dienstags 13.04. – 18.05. · 18 – 19.30 Uhr · € 54.- · 10 Plätze

Online-Coaching zur Bewältigung von Prüfungsängsten

Du hast bald Prüfungen und allein der Gedanke bringt dir Grummeln im Bauch? Du kannst dich beim Lernen gar nicht richtig konzentrieren, weil du schon zweifelst es zu schaffen? Unter professioneller Anleitung bekommst du hier das Handwerkszeug an die Hand, um stark in die Prüfung zu gehen.

M728051 · Online · 2x Mittwoch 14.04. – 21.04. · 18 – 19.30 Uhr · € 17.50 · 12 Plätze

Lern- und Prüfungsstrategien für das (Fach-)Abitur

In diesem Intensivkurs erfahrt ihr, wie ihr euch effektiv auf die Prüfung vorbereitet. Eine Expertin für Lerncoaching zeigt euch, wie man durch die richtigen Ziele, den Einsatz von Zeitplänen und Lerntechniken die Motivation steigern und Lernphasen gut organisieren kann.

M724002 · Einstein 28 · Sonntag 25.04. · 10 – 16 Uhr · € 32.- · 10 Plätze

Boxenstopp im Grünen - Wer bin ich? Was kann ich? Ferienworkshop zur Persönlichkeitsentwicklung

Wenn du zwar keine Lust auf Dauerproblemgequatsche hast, aber trotzdem was für dich und dein Selbstwertgefühl tun willst, bist du hier richtig. Unser Dozent hat so einiges für dich in Petto: Spiele, Experimente, Gespräche, Kreatives, Team-Challenges u.v.m. Und das mitten im Grünen im ÖBZ.

M728053 · ÖBZ Bogenhausen · Sa/So 29./30.05. · 10.30 – 16.30 Uhr · € 34.- · 12 Plätze



Münchner
Volkshochschule

Anmeldung und Infos unter:
Tel. 089 / 4 80 06-62 39
oder online www.mvhs.de/jvhs