

Antistress-Gruppe - Gelassen und entspannt im Schulalltag

Du hast es geschafft, du bist jetzt in der Oberstufe!!!

Für viele Schüler fängt jetzt eine Zeit der ansteigenden Anforderungen, der fünfstündigen Klassenarbeiten, des Drucks der Vornoten, der Anspannung, der Verwirrung und Überanstrengung an. Stress pur?

Von wegen! Das muss nicht sein!

Jetzt heißt es vor allem, **einen kühlen Kopf bewahren**, die vielen Herausforderungen der Oberstufe **gelassen meistern**, die letzte Zeit in der Schule **genießen** und **entspannt lernen**. Denn nur wenn du zufrieden und ausgeglichen bist, kannst du **gut lernen, Erfolg haben** und dabei **zuversichtlich und motiviert** auf deine Zukunft blicken.



Durch ein wöchentliches **Programm zur Entspannung und Stressbewältigung**

Für **Oberstufenschüler** (Klassenstufe **11-12**)

Kleine Gruppe (**max. 15 Schüler**)

Montags 13:45 - 15:00 Uhr (flexible Endzeiten)

Start: Montag 1. Oktober 2018

Raum: 308 (vorläufig)

Mitbringen: Isomatte und nach Bedarf warme Socken, Decke, Kissen

Anmeldung bis zum 30.09.2018 bei Frau Billes

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Stressoren
- Was ist Entspannung?

Stressbewältigungsstrategien:

- Wahrnehmungskanäle

- Stress-Physiologie (Körperhaltung)
- Umgang mit inneren Bildern
- Neubewertung von Situationen
- Stress-Glaubenssätze
- EFT (Klopfakupressur)
- Zeitplanungstechniken

Entspannungstechniken:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Phantasiereisen
- Meditation
- Atemübungen