

Workshop

Mentale Fitness für Kids

Workshop zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Die Stärkung der mentalen Gesundheit ist gerade bei Kindern und Jugendlichen sehr wichtig.

Denn sie ist mit dafür verantwortlich, für die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Um diese persönliche Entwicklung bestmöglich zu unterstützen, werden in diesem Workshop, folgende Bereiche erklärt und mit diversen Übungen und Tipps näher gebracht:

*Selbstvertrauen *Selbstwert *Positives Denken *Motivation *Zielstrebigkeit

Wer leitet diesen Workshop?

Dieser Workshop wird vom dipl. Mentaltrainer, Bernd Weismann aus Wels, geleitet.

Herr Weismann hat eine langjährige Erfahrung als Mentaltrainer und konnte in seiner Tätigkeit sowohl Erwachsenen wie auch Kindern und Jugendlichen, bei vielen mentalen Herausforderungen hilfreich und unterstützend zur Seite stehen.

Wer ist für diesen Workshop geeignet?

Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8-16 Jahren.

Wie lange dauert dieser Workshop und wann findet er statt?

Dieser Workshop wird ca. 2 Std. dauern und findet an einem Samstag vormittag statt.

Uhrzeit: 9-11 Uhr bzw. 10-12 Uhr

Wie oft findet dieser Workshop statt?

Geplant ist er als einmalige Veranstaltung, kann jedoch bei Bedarf/Nachfrage regelmässig stattfinden.

Was kostet der Workshop?

Die Kosten betragen 20,- Euro pro Kind

Wieviele Kinder/Jugendliche können teilnehmen?

Mindestanzahl: 5 Kinder/Jugendliche

Maximalanzahl: 20 Kinder/Jugendliche

Persönliche Daten:

Bernd Weismann
Fabrikstr. 32/1
4600 Wels
Tel: 0660/4979191
Webseite: www.denkenohnegrenzen.at
Mail: info@denkenohnegrenzen.at

Mentaltrainer: seit 2018
Ausbildungsort: WIFI Salzburg
Bisherige Kooperationen: VHS Timelkam, VHS Grieskirchen, VHS Linz,
Landesdienstleistungszentrum Linz