

Lösungen

... finden sie in unserem Konzept in den einzelnen Bausteinen, die auch untereinander kombinierbar sind. Um eine individuelle Lösung für jede Gruppe zu finden wird diese vorab in Augenschein genommen. Der Trainer entscheidet in Zusammenarbeit mit dem zuständigen Gruppenleiter, Lehrer etc. welcher Baustein des Programms benötigt und sinnvoller Weise eingesetzt wird.

Für die optimale Umsetzung schöpfen wir aus einem Pool anerkannter Methoden und qualifizierter TrainerInnen mit unterschiedlichsten Schwerpunkten aus nachfolgenden Bereichen und können so bestmögliche Ergebnisse für alle Teilnehmer erzielen.

- Aikido ✓
- Aromatherapie ✓
- Atementspannung ✓
- Brain-Gym ✓
- Burnout-Beratung ✓
- Ernährungsberatung ✓
- Entspannungstraining (Autogenes Training, progressive Muskelentspannung) ✓
- Konzentrationstraining ✓
- Körperwahrnehmungstraining ✓
- Klangtherapie ✓
- Lernpädagogik ✓
- Märchenarbeit ✓
- Meditation ✓
- Pädagogik (Lehramt) ✓
- Psychotherapie (HP) ✓
- Stressmanagement in Schule und Beruf ✓
- Stressprävention in Schule und Beruf ✓
- Sozialpädagogik ✓
- Zeitmanagement in Schule und Beruf ✓

Unsere Schulungen, Workshops und Kurse richten sich an Schüler aller Schularten und Jahrgangsstufen. Ebenso bieten wir Fortbildungen und Workshops für das gesamte Lehrerkollegium, wie auch Informationsveranstaltungen für Eltern an.

Nähere Informationen zum Inhalt der einzelnen Bausteine, Workshops und Vorträge erhalten sie gerne in einem persönlichen Gespräch und in unserer Projektmappe.



smile

Elke Inspruckner | „INSPIRIA“ Gesundheits- und Ausbildungszentrum
Mühlstraße 9 | 90547 Stein | Telefon 0911 25 28 639
www.inspiria-gesundheitszentrum.com | elke.inspruckner@web.de



Konzept

Unser Ziel ist die Stärkung der Schlüsselkompetenzen von Kindern und Jugendlichen, um sie für die Schule, im Privaten und die zukünftigen Anforderungen im Berufsleben fit zu machen. Dies erfolgt durch eine Steigerung des Selbstwertgefühls und der Motivation. Die Heranwachsenden erhalten konkret Umsetzbares, wie z. B. Unterstützung beim Selbstmanagement durch Strukturierung der Tagesabläufe, Stressbewältigung, Anleitung zur Überwindung von Prüfungsangst und den Transfer in den Schulalltag, aber auch ins private Umfeld.

Die Projektidee beruht auf einem Konzept, das sich aus den Bausteinen Bewegung, Entspannung, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Konzentrationstraining aber auch Förderung der Sozialkompetenz und gesunde, altersgerechte Ernährung zusammensetzt. Dadurch gelingt es, Kinder und Jugendliche dort abzuholen, wo sie gerade stehen und so optimale Unterstützung zu geben. Zielgruppe sind alle Schüler, von der Grundschule über die Mittelschule, Realschule bis hin zum Gymnasium.

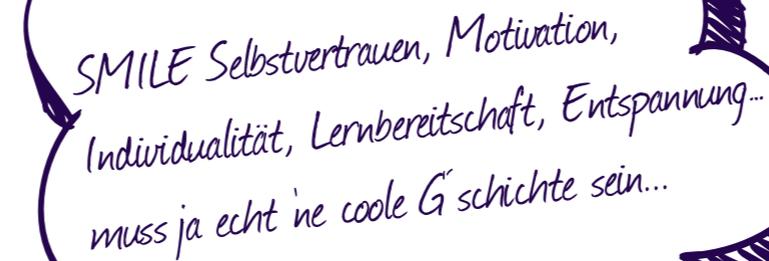
Das zeitliche Engagement ist dabei so flexibel, so dass vom mehrmaligen Einbringen verschiedener Bausteine in Projektstunden (auch in gebundenen Ganztagsklassen) bis hin zum klassenübergreifenden 10-Wochen-Kurs alles möglich ist. Die Rahmenbedingungen sind dabei relativ offen. Es können komplette Klassen genauso wie Gruppen mit Heranwachsenden aus verschiedenen Klassen oder Einrichtungen betreut werden. Auch die Lehrkraft erhält Anregungen und Impulse. Nachhaltigkeit gewährleisten wir durch die Einbeziehung der Eltern, indem wir an Elternabenden und in Elterngesprächen informieren.

Ablauf und Umsetzung:

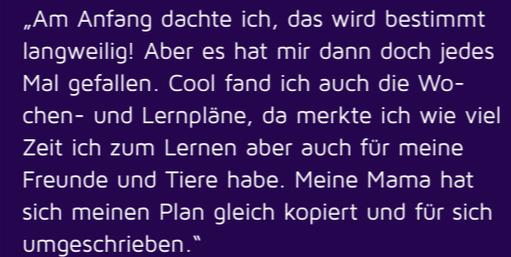
Nach Bedarfsmeldung begutachtet ein ausgebildeter Trainer in Zusammenarbeit mit dem Klassenlehrer oder dem Gruppenleiter die Klasse oder Gruppe und legt dann die Vorgehensweise fest. In Absprache legt der Trainer den zeitlichen Rahmen fest und entscheidet, welche Bausteine des Konzepts eingesetzt werden.

Der Zeitrahmen kann vom einmaligen dreistündigen Workshop bis zum eineinhalbstündigen Zehnwochenprogramm variieren.

Alle Trainer verfügen über eine fundierte Ausbildung im Stress- und Zeitmanagement, Konzentrationstraining sowie in den anerkannten Entspannungsverfahren. Die Grundberufe reichen von Sozialpädagogen über Lehrer, Heil- und Gesundheitspraktikerin, Ernährungsberaterin bis zur Aikido-Trainerin

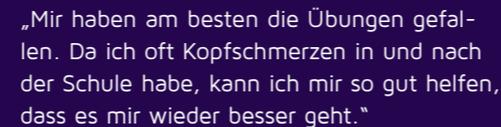


SMILE Selbstvertrauen, Motivation,
Individualität, Lernbereitschaft, Entspannung...
muss ja echt 'ne coole G'schichte sein...



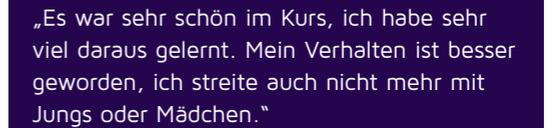
„Am Anfang dachte ich, das wird bestimmt langweilig! Aber es hat mir dann doch jedes Mal gefallen. Cool fand ich auch die Wochen- und Lernpläne, da merkte ich wie viel Zeit ich zum Lernen aber auch für meine Freunde und Tiere habe. Meine Mama hat sich meinen Plan gleich kopiert und für sich umgeschrieben.“

Sarah, Gymnasium 6.Klasse



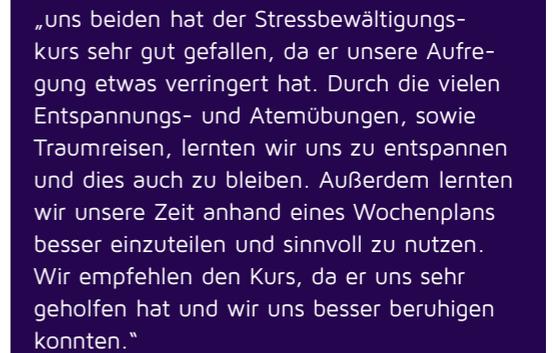
„Mir haben am besten die Übungen gefallen. Da ich oft Kopfschmerzen in und nach der Schule habe, kann ich mir so gut helfen, dass es mir wieder besser geht.“

Vincent, Realschule 8.Klasse



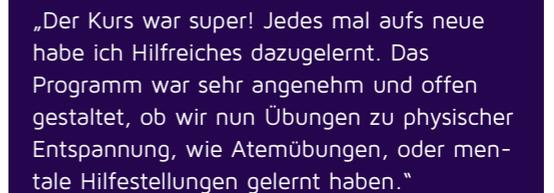
„Es war sehr schön im Kurs, ich habe sehr viel daraus gelernt. Mein Verhalten ist besser geworden, ich streite auch nicht mehr mit Jungs oder Mädchen.“

Valentina, Grundschule 3.Klasse



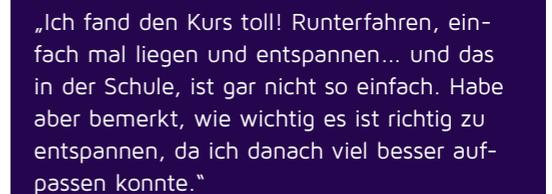
„uns beiden hat der Stressbewältigungskurs sehr gut gefallen, da er unsere Aufregung etwas verringert hat. Durch die vielen Entspannungs- und Atemübungen, sowie Traumreisen, lernten wir uns zu entspannen und dies auch zu bleiben. Außerdem lernten wir unsere Zeit anhand eines Wochenplans besser einzuteilen und sinnvoll zu nutzen. Wir empfehlen den Kurs, da er uns sehr geholfen hat und wir uns besser beruhigen konnten.“

Sofia und Alina, Realschule 10 Klasse



„Der Kurs war super! Jedes mal aufs neue habe ich Hilfreiches dazugelernt. Das Programm war sehr angenehm und offen gestaltet, ob wir nun Übungen zu physischer Entspannung, wie Atemübungen, oder mentale Hilfestellungen gelernt haben.“

Henrik, Gymnasium 9.Klasse



„Ich fand den Kurs toll! Runterfahren, einfach mal liegen und entspannen... und das in der Schule, ist gar nicht so einfach. Habe aber bemerkt, wie wichtig es ist richtig zu entspannen, da ich danach viel besser aufpassen konnte.“

Andrea, Mittelschule 9.Klasse

