

Bieten wir für Gruppen ab 6 Teilnehmern an. Nach oben ist die Teilnehmerzahl unbegrenzt, es erhöht sich lediglich die Trainerzahl. So ist es uns möglich auch ganze Klassen gemeinsam zu trainieren.

Unsere Trainingsbausteine sind:

- Konzentrations-Training
- Stressbewältigungstraining
- Entspannungstraining
- Training im Umgang mit Prüfungsangst
- Training zum Selbstmanagement
- Training zum Zeitmanagement
- Sozialkompetenztraining
- Training im Problemlösen
- Training für Jugendliche mit ADHS
- Training zur Stärkung des Selbstwertes
- Training zum Umgang mit Medien (gesundheitliche und zeitliche Aspekte)
- Training zur Förderung eines positiven Klassenklimas
- Lerntraining
- Abschlussklassentraining

Sämtliche Trainings können auch kombiniert angeboten werden. Den Zeitrahmen bestimmen Sie, wir beraten gerne mit unseren langjährigen Erfahrungswerten.

Auf Wunsch bieten wir auch zu jedem Kurs ein Lehrer-Infogespräch oder einen einführenden Elternabend an.

## Einzelcoachings

Alle Gruppentrainings können natürlich auch bei Bedarf als Einzelcoachings gebucht werden. Zusätzliche Hilfe bieten:

### HeLP-Methode

Hypnose für entspanntes Lernen und bessere Konzentration sowie gegen Prüfungsängste  
Misserfolge in Schule, Sport oder Freizeit und noch nicht erlernter Umgang damit, fördern bei Kindern und Jugendlichen negative Denkmuster. Statt Resilienz manifestieren sich im Gehirn Glaubenssätze z.B. ein Versager zu sein. Das Kind/der Jugendliche stellt oft seine ganze Persönlichkeit in Frage und reagiert mit Rückzug oder Aggression. Die HeLP-Methode kann hier hilfreich unterstützen. In tiefer Entspannung, aber bei vollem Bewusstsein wird das Kind/der Jugendliche nochmals in die erfahrene Situation begleitet und dabei unterstützt die negativen Emotionen zu löschen. Mit einem neutralen Verhalten ist das Kind/der Jugendliche so gestärkt für zukünftige, ähnliche Erfahrungen.

### Arbeit am Tonfeld

Ist eine entwicklungsfördernde Methode, bei der die Basissinne Gleichgewicht, Tiefensensibilität und Hautsinn im Vordergrund stehen. Die Integration dieser Sinne ist Grundlage für Motivation, Konzentration und Lernen. Ziel der Methode ist die Stärkung der Handlungs- und Beziehungskompetenz des Kindes. Dadurch erlangt das Kind mehr Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstwertgefühl. Es kommt in einen guten Umgang mit seinen Gefühlen und ist gestärkt in Konfliktsituationen.