

Gruppenkurs für 2 – 3 Jugendliche zwischen 13 – 18 Jahren

Inhalt

- Du erfährst, was Stress mit deinem Körper macht
- Du lernst, deine persönlichen Stressauslöser in Schule und Ausbildung frühzeitig zu erkennen
- Du erprobst verschiedene Techniken zur Entspannung und wie du dich aus Blockaden selbst lösen kannst
- Du entwickelst konkrete Ideen für einen verbesserten Umgang mit deinen Belastungsfaktoren und kannst so dein Stresserleben reduzieren
- Du lernst, selbstbewusst deine Bedürfnisse in Schule und Lehre zu kommunizieren und deine Aufgaben zeitlich gut zu planen

Ziel

Weniger Stress im Umgang mit LRS!

Entlastung im schulischen Lernen und ein besseres Allgemeinbefinden durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stressfaktoren und durch das Kennenlernen von konkreten Strategien zur Stressreduktion.

Leitung

Silke Endtinger, Logopädin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Kosten

Für Jugendliche mit einer gültigen Empfehlung für Logopädie ist der Kurs kostenlos und wird über die verfügbaren Stunden mit dem AJB abgerechnet.

Für weitere Interessierte: 250 Franken inkl. Unterlagen.

Dauer

3 × 1 Std. 30 Min. (3 Termine)

Ort

Caravela-Praxis, Trichtenhauser Strasse 2, 8125 Zollikerberg
(direkt an der Forchbahnstation Spital Zollikerberg, 14 Min. ab Bahnhof Stadelhofen)

Termine

Die 3 Termine werden mit den interessierten Jugendlichen per Doodle festgelegt.

Anmeldung

Interessiert? Dann melde dich per Mail bei Silke Endtinger:

praxis@caravela.ch

caravela.ch