



SCHÜLER- COACHING

Perspektiven finden &
Ressourcen fördern

HOW TO DEAL WITH STRESS

MINDFULNESS

VISION BOARD

PERSÖNLICHKEITSTYPENTEST

WORKSHOP DER EMOTIONEN

MITSCHÜLER*INNEN

NEU KENNENLERNEN

BEREICHE, AUF DIE IN DEN 6 SITZUNGEN EINGEGANGEN WERDEN:

1. SITZUNG

- a) Vorstellungsrunde der Schüler*innen
- b) Präsentation des Kursinhaltes
- c) Zielsetzung für den einzelnen Schüler*innen (neue Perspektiven)

2. SITZUNG

- a) Kreative Ausdrucksmöglichkeiten bieten
- b) Meditation über die erwünschte Lebenssituation nach der Schule
- c) Vision board und Projektion in die Zukunft

3. SITZUNG

(Seminar gegeben von Ragnar Stechel)

- a) Positive Perspektiven
(Systemische Erkundung der gesetzten Ziele)
- b) Erfahrungsaustausch über gefundene Entwicklungschancen
- c) Workshop der Emotionen

LEITUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Mercè Mercadé & Ragnar Stechel
(merce.mercade@dsbarcelona.com)

4. SITZUNG

- a) Erste Hilfe bei Stress (Prüfungsangst)
- b) Mindfulness und Ausgeglichenheit (Atemübungen)
- c) Progressive Muskelentspannung

5. SITZUNG

- a) Persönlichkeitstypentest und Meditation über Berufung
- b) Ressourcenorientierte Zielsetzung und Zeitmanagement (Mein Wochenplan)

6. SITZUNG

- a) Autogenes Training
- b) Selbstwahrnehmung am Ende des Kurses.
Was hilft mir und hindert mich auf meinem Weg?
- c) Feedbackrunde über die Prozessbegleitung durch die Mitschüler*innen

