

MENTAL HEALTH WEEK

INDIVIDUEL ATELIERE FIR D'SCHÜLER

TITEL	Autogenes Training (Linda Hermes)	StressLess Atelier (SePAS)
<p>Selbskompetenzmanagement – Tipps fir d'Première (SePAS)</p> <p>Mir bidden iech een Atelier iwwert Selbstmanagementskompetenzen wou dir Tipps zum Zäitmanagement an der Organisatioun/Prioritéiten setzen, an och Strategien zur Stressbewälteung kritt.</p> <p>Mir kennen och een Austausch proposéieren, wou een sech enker Loft kann maachen, vläit nach konkret Tipps an Hëllefen kann froen, an ennerdeneen kann kuken an diskutéieren wat eech den Moment grad wichteg as an eech beschäftegt.</p>	<p>Dem Stress am Alldaag eng Paus gënnen.</p> <p>Autogent Training ass eng Entspannungstechnik, bei däers du duerch einfach Gedankenübungen Stress ofbaue kanns an zur Rou fënns. An dësem Workshop léiers du, wéi's du mat kuerze mentalen Übungen däi Kierper entspanen kanns a méi geloossen am Alldag, an der Schoul oder bei Prüfunge kanns bleiwen.</p>	<p>En Entspannungs-Atelier fir d'Bewosstsinn vum eegene Kierper an den emotionalen Erlebnisser ze fördern. D'Zil ass et, duerch e bessert Verständnis vun den eegene Besoinen dat séilescht an kierperlecht Wuelbefannen ze stäerken.</p>
<p>Méinden, den 03. März U6 (12h30 – 13h20)</p>	<p>Mëttwoch, den 05. März 12h15 – 13h15</p>	<p>Freiden, den 06. März U6 (12h30 – 13h20)</p>
<p>Premièreschüler</p>	<p>Cycle supérieur (4e – 1er)</p>	<p>Cycle supérieur (4e – 1er)</p>

DESCRIPTIF

WÉINI

WEEN