

Gabi Mersch

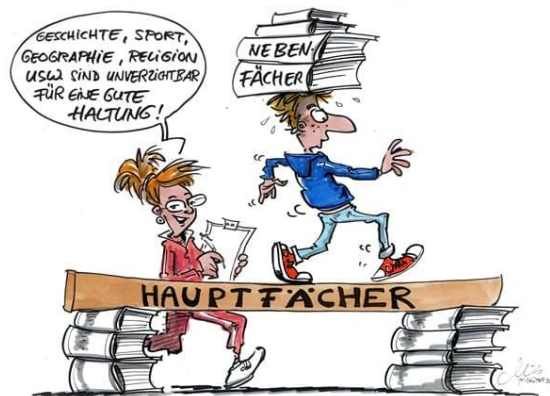
Ihre Expertin für mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.

Hanfriedenstr. 10 a 49492 Westerkappeln

E-Mail: info@gabimersch.de

Mobil: 01705425458 www.gabimersch.de

Schülertraining „Mit mentaler Stärke und effektiven Lernmethoden erfolgreich zum Abitur.“



Wenn in der Oberstufe der Countdown bis zum Abitur begonnen hat, zählt jeder Punkt! Damit wächst auch die Nervosität bei den Schüler*innen!

*„Wenn etwas zwischen Dir und Deinem Erfolg steht, dann bist Du es!“
(Dwayn „The Rock“ Johnson)*

Lern- und Leistungsstress sowie Versagens- und Prüfungsangst können sich negativ auf die Psyche und das körperliches Wohlbefinden auswirken. Das zeigt sich in Form von Unsicherheit, Selbstzweifeln, Denkblockaden und Konzentrationsproblemen. Das Lernen sowie das punktgenaue Abrufen der Lerninhalte in den einzelnen Klausuren und in den Abiturprüfungen können dadurch sehr erschwert werden.

„Ob Du glaubst, dass Du es kannst, oder ob Du glaubst, dass Du es nicht kannst, Du hast recht!“ (Henry Ford)

Mein Training soll die Schüler*innen dabei unterstützen, motiviert, konzentriert, selbstsicher sowie mit Freude sich auf ihr Abitur vorzubereiten und ihr volles Leistungspotential in den Klausuren und den Abiturprüfungen abzurufen.

Die Inhalte sind:

Stärkung der Motivation: Stärkung der persönlichen Ziele und der Motivation, denn sie sind der Nordstern auf dem Weg zum Abitur.

Effektives Lernen: Tipps zum effektiven Lernen und zur Gestaltung des persönlichen, optimalen Lernkonzepts.

Mentale Stärke und Gelassenheit für die Klausuren und Abiturprüfungen: Kleine Übungen zum Abbau von aufkommendem Stress und Ängsten und zur Aktivierung von inneren Kraftquellen und einem Konzentrationsanker.

Selbstsicherheit und Selbstvertrauen stärken: Stärkenden Glaubenssatz und persönlichen Powerknopf fürs Selbstvertrauen finden und jederzeit aktivieren.

Das Training ist in der Schule in verschiedenen Varianten möglich. Rufen Sie mich gerne an. In einem unverbindlichen Vorgespräch klären wir alle Details und Sie bekommen von mir ein individuelles Angebot.