



Lehrinhalt

Kinder und Jugend Mental Coach Basic

1. Umgang mit Stresssituationen im Umfeld
2. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
3. Brain Power, Merk dir was!
4. Routine, Abläufe, Regeln
5. Positives festigen – negatives umwandeln
6. Stärken fördern, Selbstbewusstsein boosten sowie des Selbstvertrauens
7. Umgang mit negativen Gedanken, Affirmationen
8. Ressourcenaktivierung
9. Positiver Zielrahmen, Zieldefinition, -findung, Zielbild
10. Wertearbeit
11. Ich kann´s!
12. Vorbilder
13. Gedanken – Gefühle
14. Lösungen mit Kindern und Jugendlichen erarbeiten
15. Fälle, Beispiele
16. Mentales Training
17. Praxis (Entspannungsübungen, Phantasie Reisen, PMR Kids, Yoga Kids)
18. Abschlussprüfung/prakt. Hausaufgabe