

Mit dem Fit4Future-Projekt-Team ‚Gesundheit‘

- für psychische Gesundheit + geistige Fitness -
- gegen Stress + Prüfungsangst -



Ziele und Inhalte

- ⇒ Vorbereitung auf einen erfolgreichen und stressfreien Schulabschluss
- ⇒ Umgang mit Nervosität und Blackouts
- ⇒ eigenen Lerntyp herausfinden + Lernmethoden/-strategien kennenlernen sowie anwenden können
- ⇒ Entspannungsmethoden ausprobieren
- ⇒ Stress verstehen + entgegenwirken/meiden können

Zur Organisation

- ◆ Leitung: Frédéric Trigault (Sportwissenschaftler + Coach + Fit4Future-Areamanager)
- ◆ Umfang: sechs Meetings zu je 90 Minuten
- ◆ Präsenz und/oder Videokonferenz
- ◆ Start: März 2024 ; Ende: April 2024

Anmeldung

- @ bis 16. Februar 2024
- @ Klassenleitung
- @ Email an Herrn Gladitz/Herrn Mühmert