

# Schul-Lust statt Lern-Frust!

## Weniger Stress, mehr Konzentration.

### Lerncoaching und Stressmanagement in kleiner Gruppe

10 Einheiten, dienstags 14:00 – 15:00 Uhr in der ELO

Start: 29. September 2020, Klassenstufen 5 – 9

- ✓ Fokussiert lernen und arbeiten
  - ✓ Freu(n)de in der Schule
  - ✓ Ausgeglichen und motiviert

## Lerncoaching

- Wer lernt wie am einfachsten?
- Lernen mit Spaß & Bewegung
- Erste Hilfe bei Blackouts
- Miteinander statt gegeneinander lernen
- Lernen „trotz“ Pubertät
- Fit, wach & konzentriert Dank „kinesiologischer Kniffe“

## Stressmanagement

- Entspannung kommt vor dem Lernen
- Was stresst mich am Lernen, an der Schule, zu Hause?
- An- und abschalten können
- Ruhe aushalten
- Kopfkino ausschalten

**Anmeldung bei Frau Karabas bis zum 25. September 2020:**  
E312 oder [mittagsbetreuung@eleonorenschule.de](mailto:mittagsbetreuung@eleonorenschule.de)

Kursleitung:  
**Reili Hellmold**  
*Begleitende Kinesiologin*

*Mutter von drei Kindern*  
*Lerncoach*  
*Entspannungs- und Vitalitätscoach*



**Pädagogische Mittagsbetreuung der Eleonorenschule Darmstadt**

Julius- Reiber- Str. 1  
64293 Darmstadt

Frau Melisa Karabas  
Sozialpädagogin M.A.

Raum 312  
Tel. 06151- 13 48 19 10  
mittagsbetreuung@eleonorenschule.de



**Anmeldeformular für den Kurs „Lerncoaching und Stressmanagement“**

Hiermit melde ich meine/n Tochter/Sohn

.....Klasse: .....  
verbindlich für den Kurs an.

Telefonnummer: .....

E-Mailadresse:.....

.....  
Ort Datum

.....  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r