

# 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: 3. März 2020, Klassenstufen 5 – 9, Kosten ges.: 20€

✓ Fokussiert lernen und arbeiten

✓ Freu(n)de in der Schule

✓ Ausgeglichen und motiviert

## Lerncoaching

- Wer lernt wie am einfachsten?
- Lernen mit Spaß und Bewegung
- Erste Hilfe bei Blackouts
- Miteinander statt gegeneinander lernen
- Lernen „trotz“ Pubertät
- Fit, wach und 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 28. Februar 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: .....

Die **Anmeldegebühr von 20€** wird am Ende des Kurses per Lastschriftzug vom Verein Kinder- und Jugendarbeit e.V. eingezogen. Das dazugehörige Formular für die Einzugsermächtigung lassen wir den Eltern nach Kursbeginn zukommen.

.....  
Ort Datum

.....  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r