

## Online Kinder- und Jugendworkshop (drei Termine)



**Titel: „Happy-Power-Training“**

Wie du Zugang zu deinem inneren Feuer findest, dem (Schul-)Stress den Schrecken nimmst und persönliche Ziele hilfreich unterstützt

**Termine:** Fr., 16.06.2023, 17.00 Uhr bis ca. 19.15 Uhr  
Fr., 23.06.2023, 17.00 Uhr bis ca. 19.15 Uhr  
Fr., 30.06.2023, 17.00 Uhr bis ca. 19.15 Uhr  
Der Kurs ist für jeweils für 2 bis 2 ¼ Stunden konzipiert, die Endzeiten können daher leicht variieren

**Beschreibung:**

Im «Happy-Power-Training» lernst du, wie du als Persönlichkeit tickst, wie du Stress und Druck abbauen kannst und was die Hirnforschung dazu beitragen kann.

Hast du Stress? Belastet dich etwas? Nimm dein Glück selbst in die Hand und besuche das «Happy-Power-Training». Du wirst deinen Stärken und deinen Energiefressern auf die Spur kommen.

Der Kurs findet online statt, ist interaktiv gestaltet und geht nebst den Kursinhalten auch auf individuelle Themen ein.

Bei sensiblen oder sehr persönlichen Anliegen empfiehlt sich ein individuelles Coaching.

Bei Fragen darfst du der Referentin gerne eine Mail schicken [marianne.buser@sunrise.ch](mailto:marianne.buser@sunrise.ch)

**Referentin:** Marianne Buser Steiger  
[www.mariannebuser.ch](http://www.mariannebuser.ch)

**Zielgruppe:** Jugendliche der 5. bis 7. Klasse  
(bei Interesse von jüngeren oder älteren Jugendlichen bitte vorab per Mail an [info@dghk-rps.de](mailto:info@dghk-rps.de) klären, ob eine Teilnahme möglich/sinnvoll ist).

**Plattform:** Zoom (Die Einwahldaten werden kurz vor der Veranstaltung per Mail verschickt)

**Kosten für alle drei Termine:** 120 EUR für DGhK Mitglieder, 160 EUR für Nichtmitglieder

**maximale Teilnehmeranzahl:** 6

**Anmeldung:** <https://doo.net/veranstaltung/132302/buchung>

**Warteliste:** Sollte der Kurs ausgebucht sein, kannst du dich unter <https://doo.net/veranstaltung/132305/buchung> auf eine Warteliste setzen lassen. Wenn ein Platz frei wird, wirst du umgehend benachrichtigt

## **Darauf kannst du dich beim «Happy-Power-Training» freuen.**

Ziele/Inhalte

### 1. Teil

Entdecke die Funktionen deines Gehirns:

- Warum Lernen manchmal anstrengend ist, manchmal leichtfällt
- Deine Lern- und Denkstile: Stolpersteine und Stärken
- Deinen eigenen Themen (wie z.B. Stress) auf der Spur
- Übe den Wechsel zu deinen Power-Gedächtnissystemen
- Entdecke eine neue Fähigkeit und benenne sie mit einem Powersatz

Ziele/Inhalte

### 2. Teil

- Mentaltraining, aber wie?
- Deine Gefühle sind wichtig
- Deine Power-Fähigkeit: Schnapp dir einen Wunsch für eine Veränderung
- Entdecke deinen coolen Kraftsatz

Ziele/Inhalte

### 3. Teil

- Deine Power-Fähigkeit unter der Lupe
- Noch mehr Mentaltraining
- Dein «Wenn-Dann-Plan»: Unterstützer für deinen Veränderungswunsch
- Abschluss von deinem «Happy-Power-Training»

**Vor Prüfungen habe ich  
Angst oder bin sehr nervös.**



© Corinne Häberli Hunkeler, Marianne Buser Steiger

**Das ist viel zu mühsam!**

Damit fange ich lieber gar nicht an.



© Corinne Häberli Hunkeler, Marianne Buser Steiger