

Fachvortrag : Gelassenheit statt Leistungsdruck!



Dass Stress und Leistungsdruck zum Alltag von uns Erwachsenen gehört, ist keine Neuheit. Hellhörig macht jedoch, wenn sich zunehmend Kinder und Jugendliche gestresst fühlen. Die Anforderungen in Schule und Ausbildung werden stets grösser, die Erwartungen nehmen zu und der Leistungsdruck steigt. Zudem ist oft auch die Freizeit komplett verplant. Nicht verwunderlich, wenn sich Überforderung bemerkbar macht.

An diesem Abend erfahren Sie als Erziehungsberechtigte und Betreuungsperson, wie und durch welche Einflüsse Leistungsdruck entstehen kann und welche körperlichen Signale ernst genommen werden sollten. Mit dem Vortrag erhalten Sie zudem Anleitungen und Techniken, um mit Leistungsdruck besser umzugehen oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

Referent: Armin Muff, Persönlichkeitstrainer, Coach, Seminarleiter, Moderator, Mediator, Unternehmensberater, Dozent an der Berufsakademie KV Luzern, Kirchleerau (AG).
www.arminmuff.ch

Donnerstag, 12. Januar 2023, 20:00 – 21:30 Uhr,
Mehrzweckraum Schulhaus Rüediswil

Für Eltern von schulpflichtigen Kindern der Schule Ruswil ist der Eintritt gratis.
Infos und Anmeldung unter www.familienkreis.ch

Dieser Fachvortrag ist eine Zusammenarbeit des FamilienKreis und der Schule Ruswil.

