

Jedes Kind besitzt ein reiches inneres Potential, das es in Alltag und Schule für sich nutzen kann.

## MENTAL POWER FÜR DIE SCHULE

### „Mein Kind stark machen“ Ein VORTRAG für Eltern



**Zu Hause leicht umsetzbare Tools und Tricks  
aus dem Mentaltraining für:**

- Ziele definieren; Arbeiten mit Zielvorstellungen
- Motivation und Selbstständigkeit
- Umgang mit Krisen und Ängsten

Doch wie können wir Eltern diesen Prozess unterstützen?  
Was tun, wenn Kinder Sorgen und Stress haben,  
Schulschwierigkeiten, Blockaden und schlechte Noten?

Mentaltrainingstechniken können Kindern und Jugendlichen helfen, ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden, sich zu entspannen, konzentriert zu lernen, sich selbstbewusst zu fühlen und mit Ängsten umzugehen. Im Spitzensport werden diese Tools schon lange genutzt. Warum nicht auch bei uns zu Hause?

*„Ich möchte Eltern inspirieren und motivieren. Und ihnen Anregungen und Handwerkszeug mitgeben, das Eltern und Kinder direkt anwenden können!“*



MMag. Heidi Haberl -Glantschnig  
Psychologin, Mentaltraining  
Lerncoaching, 13 Jahre AHS Lehrerin  
30fache Österr. Meisterin Rudern  
Mutter von 3 Kindern

*„Ein paar Deiner Tipps habe ich in den letzten Tagen ausprobiert – und es hat geklappt! Ich freue mich schon jetzt auf weitere Vorträge von Dir und würde mir wünschen, dass noch viele Eltern – und vor allem deren Kinder - von Deinem Wissen/Erfahrungsschatz profitieren können!“ - SANDRA M. (Mutter)*

**TERMIN: Mittwoch, 27. März 2019 von 18.30-20.00 Uhr im Veranstaltungssaal  
der AHS Korneuburg – EINTRITT FREI(willige Spenden)**