

Stressbewältigung - Zeitmanagement

Beschreibung Dieser Kompetenzkurs richtet sich an Schülerinnen/Schüler sowie an Lehrlinge, die in das Gebiet der **Stressanalyse, des Zeitmanagements, der Konzentrationssteigerung und der Motivation einsteigen wollen**. Das Ziel des Kurses ist es, Anzeichen von Stress zu erkennen und verschiedene Methoden zum richtigen Umgang mit Stress kennen zu lernen. Zudem erhalten alle Teilnehmenden Anregungen und wertvolle Tipps zu den folgenden Themen: Konzentration, Motivation und Zeitmanagement.

- Inhalte**
- Stressanalyse
 - Stressvermeidungsstrategien
 - Konzentration und Entspannung
 - Zeitmanagement
 - Motivationserhalt und Motivationsverbesserung

Zielgruppe Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Oberstufe sowie Lehrlinge.

- Lernziele**
- Dieser Unterricht hilft Ihnen z.B.:
- Den für Sie passenden Umgang mit Stress zu finden.
 - Stressfallen zu erkennen und zu vermeiden.
 - Verschiedene Entspannungsverfahren kennen zu lernen.
 - Mit Eigenverantwortung die eigene Zeit sinnvoll zu planen.
 - Diverse Strategien zur Erhaltung der Motivation kennen zu lernen.

Voraussetzung Sie besuchen die Mittel- bzw. Oberstufe oder sind in einer Berufslehre.

- Unterrichtsformen**
- Kleingruppe 3 bis max. 6 Personen
 - Minigruppe mit 2 Personen
 - Einzelunterricht

Kursdauer 5 Lektionen à 90 Minuten.

Kurstage und Durchführungszeiten

Kurs A: Mo/Di/Mi/Do/Fr: 10:00 Uhr bis 11.30 Uhr
 Kurs B: Mo/Di/Mi/Do/Fr: 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Die Kurse finden jeweils in den **Sport-, Frühlings-, Sommer- und Herbstferien** statt.

Die genaue Kursdaten erfahren Sie telefonisch oder per Mail.

Die Anzahl der Kurse richtet sich nach der Anzahl Kursanmeldungen.

Preis pro Person

Kleingruppe (3 bis max. 6 Personen) Fr. 261.-
 Minigruppe (2 Personen) Fr. 324.-
 Einzelunterricht Fr. 648.-

Anmeldung [Online](#) anmelden oder jetzt anrufen - Tel.: [+41 76 749 14 30](tel:+41767491430)

Durchführungsort Studienkreis Schaffhausen, Krummstrasse 3, 8212 Neuhausen

Infos/Kontakt

Studienkreis Schaffhausen
 Tel.: [+41 76 749 14 30](tel:+41767491430) oder Schaffhausen@Studienkreis.ch

Sicher Sie sich jetzt Ihren Platz, wir freuen uns auf Sie!