

Leichtes Lernen – mit mental-emotionalem Coaching

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die gerade selbst in der Prüfungsvorbereitung stehen oder Interesse daran haben, andere Betroffene (Schüler, Auszubildende, Studierende) bei der Bewältigung von Prüfungsangst sowie bei der Optimierung ihrer Prüfungsvorbereitung zu beraten und zu begleiten.

Nachdem dessen Absolvierung

- können Sie sich gut selbst zum Lernen motivieren.
- kennen Sie Ihren persönlichen Lerntyp nach VAKOG und nutzen ihn für bessere Lernergebnisse.

- kennen Sie Methoden, damit Sie beim Lernen entspannt sind.
- wissen Sie, dass Sie das Lernpensum schaffen können.
- ist Ihnen glasklar, wie Sie am besten lernen.
- sind Sie neugierig und haben Lust, Neues zu lernen.
- haben Sie erlebt, dass Lernen viel Spaß macht und Neues so besser im Gedächtnis bleibt.
- erfahren Sie, wie Sie einen kühlen und klaren Kopf behalten, auch in der Prüfung.

Sie erfahren außerdem, wie Sie sich in sogenannten guten Zustände zum Lernen bringen. Mit ein paar Tricks und Kniffen aus den folgenden Bereichen sind Sie fit für die Lernphasen und Prüfungen jeglicher Art:

- Stress & Entspannung
- Mindset & Emotionen
- Lernstrategien

Sie lernen verschiedene Methoden der Entspannung kennen, um mit Ihrer Lieblingsmethode weiter zu trainieren.

Methoden:

- Autogenes Training • Progressive Muskelentspannung • Meditationen / Phantasiereisen • Atemtechniken • EFT / Emotional Freedom Technique • Kinesiologie • Neurolinguistisches Programmieren (verschiedene Methoden wie Anker, Reframing u.a.) • Vortrag • Beispiele • Partner-/Gruppenarbeit

Dozent/in HP Daniela Schwarz: Jg. 1979; nach dem Abitur absolvierte Daniela Schwarz eine Ausbildung als Industriekauffrau und arbeitet nun als Consultant im technischen Umfeld. Aufgrund Ihres jahrzehntelangen Interesses an Naturheilkunde absolvierte sie ein 2-jähriges Abendstudium zur Heilpraktikerin und erhielt die Zulassung in 2017. Seit 2019 ist sie als freiberuflicher mental-emotionaler Coach tätig und stellt ihre Erkenntnisse über ihren Podcast `Herzensangelegenheiten` einem breiten Publikum zur Verfügung. Als Entspannungstherapeutin hilft Sie gestressten und angespannten Menschen, wieder in ihre natürliche Balance zu kommen. Sie spezialisierte sich mit entsprechenden Fachfortbildungen auf die Arbeit mit Gedanken und Emotionen, insbesondere NLP und Kinesiologie und nun auch entspanntes Lernen.

Termine:

Fr. 25.02.2022
18:00-21:00 Uhr
Sa. 26.02.2022
10:00-17:00 Uhr

Preis:

160,- Euro *

Paracelsus Schule
Lister Str. 7
Eingang Podbielskistr. 11-
19, Podbi-Park, Aufg. 7
30163 Hannover
Tel. 0511 - 388 46 46

Seminarnummer:
SSB30250222

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

