

**Einladung  
für Heimleiter\*innen, Koordinator\*innen u.ä. und  
Heimerzieher\*innen**

**zum Seminar**

## **„Jugendliche für das Leben stärken“**

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

**Referentin:** **Cordula Oberhuber**, Brixen. Praktikumskoordinatorin an der Fakultät für Bildungswissenschaften an der Freien Universität Bozen, diplomierte Mentaltrainerin, zertifizierte Entspannungspädagogin, Referentin in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung.

**Ort und Zeit :** **Lichtenburg, Nals**  
**Mittwoch: 27.08.2025 von 9.00 - 17.00 Uhr**

**Punkte:** **8 Kommunikation**  
**8 Selbstfürsorge**

Die Kosten für das Seminar und das Mittagessen trägt die (a\*sh).

Für die (a\*sh)  
*der Fachausschuss für Weiterbildung und Pädagogik*