

# SELF CARE

RESILIENZ IN PANDEMISCHEN ZEITEN



SEMINARANGEBOTE

## Für die Zielgruppe

Schüler\*innen & junge Erwachsene

- Entspannungsinseln im Schulalltag
- Umgang mit Konzentration und Motivation im Homeschooling
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Konzentrationsförderung
- Förderung des Körperbewusstseins

## Ihre Erfolge

Herausforderungen im Alltag besser bewältigen lernen

- Einen Zustand der Entspannung in wenigen Minuten selbst herstellen können
- Bewusster mit einem herausfordernden Schulalltag umgehen
- Aufbau von bewussten mentalen Fertigkeiten
- Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit
- Präventionstraining Konflikte und Mobbing
- mehr Selbstsicherheit und innere Stabilität

## Mein Angebot


zielgruppenspezifisch und angepasst

- Im Rahmen des GTA-Programms Ihrer Schule biete ich Ihnen meine Expertise als Sozialpädagogin und Entspannungstrainerin
- Entspannungsübungen, Achtsamkeit, Yoga, Imagination & Meditation
- Gemeinsam erarbeite ich mit den Schüler\*innen altersspezifisch einen Wissensschatz für SelfCare
- Wir steigern das Resilienzpotenzial in Krisenzeiten
- Elternarbeit: Wichtig ist mir die Kooperation mit Eltern, um die erlernten Schätze Zuhause gemeinsam anwenden zu können.

passgenaues  
Angebot



ELISA  
WELLNER

 0152-08880448

 selfcare.wellner@posteo.de

 www.elisa-wellner.jimdosite.com

## PROFESSION

2020 Entspannungstrainerin

### Soziale Arbeit (M.A.)

2018 Master HTWK Leipzig

2015 Bachelor HS Merseburg

20 Jahre Kampfkunsterfahrung

## FÄHIGKEITEN

- Coaching und Beratung
- Motivationstraining
- Stressbewältigung
- systemische Beratung
- Selbstverteidigung & mentales Training
- Yoga, Meditation
- PMR, AT (Entspannungstechnik)
- Kursleitung und Trainerin
- Konzeption und Moderation
- Tanz und Bewegung
- Selbstbewusstsein und Konfliktmanagement
- Achtsamkeitstraining

**Seminarangebot in Präsenz-/ Online oder Hybridformat**