

Stiftung Maria-Ward-Schule Staatlich anerkannte Realschule und staatlich anerkanntes berufliches Gymnasium und genehmigtes allgemeines Gymnasium in freier Trägerschaft

Name der AG: Mental Fit – Skills furs Leben

Wann findet die AG montags, 8. Stunde

statt?

Wer leitet die AG? Herr Kössler

Kosten: keine

Zielgruppe: 9. Klasse bis Q3/4

Voraussetzungen: Du willst entspannter durchs Leben gehen, besser mit Stress

umgehen und deine Ziele wirklich erreichen? Dann komm

in die Mental Fit-AG!

Inhalt: Stark im Kopf. Stark im Alltag. Stark für deine Zukunft.

• psychologische Grundlagen

• Ziele planen, Entscheidungen treffen, ins Handeln kommen

• physiologische Einflussfaktoren

• Stressbewältigung

• langfristiger Erfolg