



Stay Cool! - Impulskontrolltraining

Training für 12 - 14 Jährige

Im Impulskontrolltraining Stay Cool! üben Jugendliche ihre Impulse besser zu steuern. Impulsive Jugendliche geraten häufig in Konflikte, haben Mühe sich in einer grösseren sozialen Gruppe zu bewegen oder brauchen grosse Überwindung mit ungeplanten neuen Situationen umzugehen. Es ist hilfreich, sich selbst, seine Gefühle und Emotionen und die Körpersignale zu kennen um den inneren Impuls statt zu unterdrücken, in die richtige Richtung zu leiten. In diesem Kurs finden wir gemeinsam heraus, was dir persönlich hilft.

Kursdaten: 07.09./14.09./21.09./28.09./05.10.

Kurszeiten: 13:30 – 15:30 Uhr

Kursort: Hofwiesenstrasse 249, 8057 Zürich

Kosten: 360 CHF

Kursleitung: Damaris Jäger

Anmeldung: info@lerncoaching-jaeger.ch



Lerncoaching Jäger

Hofwiesenstrasse 249 8057 Zürich

www.lerncoaching-jaeger.ch / info@lerncoaching-jaeger.ch