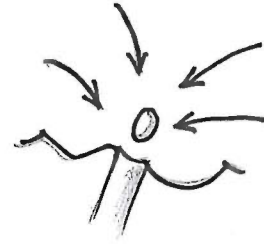


Die Elternschule des Gauß-Gymnasiums lädt ein zum Themenabend

## „Stressoren“

am **Dienstag**, den **20. November** um **19 Uhr** in Raum E 31

für *Schüler der Oberstufe, alle Eltern und Lehrer*



## Stress entsteht im Kopf

Wie belastend wir eine Situation empfinden, ist individuell ganz verschieden.

Wenn der Löwenbändiger sich Auge in Auge mit einer Großkatze befindet, erhöht sich sein Pulsschlag nur leicht. Passiert das dem Platzanweiser, gerät er vermutlich in Panik.

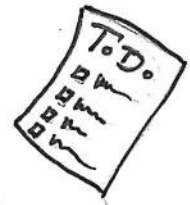


Welche Schlüssel zur Stressbekämpfung kann ich für den Alltag lernen, anwenden und auch nutzen?

Was kann ich tun, wenn der Stresspegel ansteigt?  
Wie kann ich meinen Körper gezielt entlasten?



Welcher „Entstresstyp“ bin ich? Welche Methode zum Stressabbau wirkt bei mir und welche warum eher nicht?



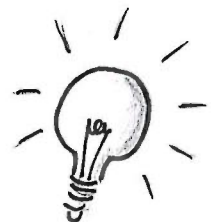
Welche Rolle spielt es, ob ich Schüler/in, Lehrer/in oder Erziehende/r bin, wie mich welcher der Stressoren beeinflusst?

Kann ich in meiner Erziehung Stressresistenz trainieren?

Sind Optimisten wirklich belastbarer und weniger gestresst als Pessimisten?

Kann ich „Stress“ auch positiv erleben?

Durch den Informationsabend führt uns Frau Martina Feistel, Lerntrainerin aus Mettenheim (LTMF: Lernstrategie-Coaching, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Hilfe bei Lernstörungen u.v.m.)



Wir bitten Sie um eine Kostenbeteiligung in Höhe von 5,- € pro Erwachsenen und 3,- € für Schüler.

Für eine gute Planung und Vorbereitung schicken Sie Ihre Anmeldung bitte an [elternschule@gauss-worms.de](mailto:elternschule@gauss-worms.de)

Ein Besuch des Vortrags soll nicht an der Kostenbeteiligung scheitern. Wenn Sie eine Unterstützung möchten, senden Sie Ihre Anmeldung einfach direkt an Frau Zuber ([c.zuber@gauss-worms.de](mailto:c.zuber@gauss-worms.de)).