

## Covid-19 Vorabinformation:

Alle Workshops werden selbstverständlich unter den aktuellen Hygienevorschriften durchgeführt. Über die zum Zeitpunkt des Workshops geltenden Bestimmungen werden wir rechtzeitig informieren.

## Workshop 6/2024:

### **Chill your mind**, einschl. Prüfungsermutigung

Datum: 13. April  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

#### **Inhalt**

Schülerinnen und Schüler sind heute besonderen Herausforderungen ausgesetzt: Lernstress, der Wunsch nach Perfektion, Unzufriedenheit mit sich selbst und in Beziehungen, Kriege, Klimawandel und andere Unsicherheiten, die Zukunftsängste schüren. Dem ist unsere Psyche schutzlos ausgeliefert. Wie könnte die Psyche "gereinigt, desinfiziert" werden? Wie geht das, die Psyche zu immunisieren? In dem Workshop erlernen wir Methoden zur Selbststärkung, die Klopftechnik zum Umgang mit Stress und Belastung, sowie andere hilfreiche Tools zur Prüfungsermutigung und zum Runterfahren bei emotionalem Chaos.

## **Teilnehmer\*in**

Vor- und Nachname (Druckschrift)

---

Anschrift

---

Telefonnummer

---

E-Mail-Adresse

---

Mein Geburtsdatum (Feststellung der Volljährigkeit)

---

**Ich habe eine:**  Hörbehinderung  Sehbehinderung  Körperbehinderung

### **Speicherung deiner Daten:**

Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen. Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Datum

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)