



Schwierige Gefühle

Tools zu emotional-sozialer Kompetenz

Wie können wir mit Unruhe, Deprimiert-Sein, Ängsten oder Wut umgehen?

Spannendes psychologisches Know-How hilft dir, den Sinn dieser Gefühle zu verstehen. Mit kleinen „Tricks“ lernst du, sie spürbar zu verändern und dich wieder besser zu fühlen.

Entspannungs- und Kommunikations - Tipps helfen dir, in Schule und Familie gelassener zu reagieren

Wir haben genügend Zeit für Fragen und Fallbeispiele.

Spaß, kreative Tools und Übungen helfen dir, deine neuen Erfahrungen im Alltag zu nutzen!

AG alle Altersstufen, 6-8 Personen