

"Das Dag-Hammarskjöld-Gymnasium lädt herzlich zu seinem Vorstellungabend am 14. März 2019 um 19.00 Uhr ein! Kommen Sie und lernen Sie uns kennen!"

Dag-Hammarskjöld-Gymnasium

Frauenlandplatz 5
97074 Würzburg

0931/26023-0 (Telefon)
0931 / 26023-220 (Telefax)



E-Mail: ogs@evdhg.de
Telefon: 0931 / 26023 – 244

Würzburg, den 04.02.2019

Liebe Eltern der 5. und 6. Klassen,

auf mehrfachen Wunsch bieten wir für Ihre Kinder

am Freitag, den 15. Februar 2019 von 13:15 – 15:30 Uhr

ein Prüfungsangst/Anti-Stress-Seminar an!

Wenn ich Angst vor Prüfungen haben - was kann ich tun?

Wir bieten auch in diesem Schuljahr einen Nachmittag mit erprobten Strategie-Tipps an:

- * Erkennen und Wahrnehmen von Bedürfnissen (eigener und denen anderer)
- * Entspannungstechniken
- * Verankerung positiver Gedanken in Stress-Situationen
- * klassische Konditionierung (Verbindung von Körperübungen mit stressfreien Gedanken)
- * Konzept nach dem **SNAKE**-Konzept (=Stress nicht als Katastrophe erleben)

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Bitte melden Sie Ihr Kind mit dem unten stehenden Abschnitt an, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist.
Treffpunkt: Kickerraum im Untergeschoss

Viele Grüße vom Schulsozialarbeits-Team

Ulrike Schwertberger & Christian Herpich

Diesen Abschnitt bis zum 12. Februar 2019 im OGS-Büro abgeben!

Hiermit melde ich mein Kind zum Anti-Stress-Seminar am 15. Februar 2019 an.

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____