

# Mentaltraining



## Ebner Sandra

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin in der  
Erwachsenenbildung

**Kontaktdaten:** Tel: 0664/ 25 57 742  
E-Mail: [info@ebners.net](mailto:info@ebners.net)



gesunder  
KINDER  
GARTEN

ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark!

bvaeb

## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

### Angebot für Kinder (Schulanfänger): „Mental stark von klein bis groß“

Im Kindermentaltraining liegt der Fokus auf dem Ganzheitlichen und auf Spaß. In der Kleingruppe werden Wahrnehmung und Sinne geschult. Mit Hilfe von Fantasiereisen lernen die Kinder zur Ruhe zu kommen, mit verschiedensten spielerischen Übungen, wie sie ihre eigene, innere Kraft spüren. Das Wichtigste dabei ist - Freude und Spaß an der Sache. Es werden Themen, wie Ängste oder Aggressionen herausgepickt - die für die jeweilige Gruppe passen - und spielerisch Lösungen für den Alltag vermittelt. Dieser Workshop dient optimal zur Vorbereitung auf die Schule. Die Kinder werden im Selbstvertrauen gestärkt, trauen sich mehr zu und können so besser mit neuen Situationen umgehen. Wer Kindern zu einem guten Start ins Leben verhelfen will, stärkt ihren Glauben an sich selbst. Und je früher man damit beginnt, desto größer sind die Chancen, dass negative Selbstbilder gar nicht erst entstehen können.

### Angebot für das Kindergartenteam und Eltern:

Wer Kindern zu einem guten Start ins Leben verhelfen will, stärkt ihren Glauben an sich selbst. Dafür ist es wichtig und entscheidend, dass Erwachsene sich selbst gut kennen, wissen wie sie mit verschiedensten Gedanken, Gefühlen und Herausforderungen umgehen, und schließlich selbst als positives Vorbild wirken! Mit Mentaltraining steigern nicht nur Spitzensportler, Unternehmer und Führungskräfte aller Bereiche ihren Berufs- und Lebenserfolg und vollbringen hervorragende Leistungen. Mentaltraining kann zu einer bewussten, zielsicheren und erfolgreichen Lebensgestaltung führen. In diesem Impuls- Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Macht der Gedanken und Gefühle, und praktische Übungen lassen die Theorie spürbar werden.

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

### Kinder:

- neue Denk- und Verhaltensweisen verankern
- vorhandene, positive Eigenschaften erkennen
- Stärken zu stärken und Schwächen in Stärken zu verwandeln
- Umgang mit Ängsten, Blockaden und Aggressionen lernen
- „Ich bin gut wie ich bin“
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken bzw. aufzubauen

### Kindergartenteams und Eltern:

- Wie stelle ich eine Verbindung zwischen Denken und Fühlen her?
- Wie werde ich mir meiner Denk- und Verhaltensweisen bewusst und wie kann ich diese verändern?
- Wie werde ich mir meiner vorhandenen, positiven Eigenschaften und Ressourcen bewusst?
- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken bzw. aufzubauen?
- Wie kann ich konstruktiv mit dem Verhalten meines bzw. der Kinder umgehen?
- Wie können wir miteinander wertschätzend kommunizieren?
- Wie kann ich mich entspannen und Kraft tanken?
- Wie kann ich mehr Freude, Spaß und Lebenslust verspüren?



gesunder  
KINDER  
GARTEN

G ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark!

bvaeb

### *Für welche Zielgruppe ist das Angebot?*

Für Kinder, Kindergartenteams und Eltern.

### *Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?*

**Kinder:** 4 Termine zu jeweils 1,5 Stunden

**Kindergartenteams und Eltern:** 1 x 1,5 Stunden

### *Welches Equipment wird benötigt?*

**Kinder:** Großer Raum (je nach Anzahl der Personen; liegende Position muss möglich sein), Tisch, Sessel, Matten Decken

**Kindergartenteams und Eltern:** Raum, Sessel

