Mentale Gesundheit in Schule stärken – praxisnah & direkt umsetzbar

Die **Mentalakademie Europa in Ainring** begleitet Schulen, Klassen und Lehrkräfteteams rund um **mentale Gesundheit, Resilienz und ein gesundes Miteinander im Schulalltag**.

Unsere Angebote werden individuell an Alter, Klasse und Bedarf der Schule angepasst. Mögliche Schwerpunkte sind unter anderem:

Für Schüler:innen:
Mentale Stärke · Selbstvertrauen · Resilienz · Klassengemeinschaft · Konfliktfähigkeit · Mobbingprävention · Umgang mit Gedanken & Gefühlen · Stressregulation · Achtsamkeit · Konzentration · Motivation & Zielarbeit

Für Lehrer:innen und Kollegien:
Lehrer:innengesundheit · Stresskompetenz & Burnout-Prävention · Resilienz · Selbstfürsorge · innere Antreiber · positive Denk- und Handlungsmuster · mentale Tools • Entspannung & Achtsamkeit für den Schulalltag

Mögliche Formate: Schulworkshops ab 90 Minuten, Projekttage, längerfristige Klassenbegleitung sowie **SCHILF – schulinterne Lehrer:innenfortbildungen**.

Wie funktioniert eine SCHILF mit uns als externen Trainer:innen?
Thema und Umfang werden gemeinsam mit uns abgestimmt. Die Schule stellt anschließend den Antrag über die zuständige PH bzw. das entsprechende Fortbildungsformular und gibt die **Mentalakademie Europa als externe Trainerin/externen Anbieter** an. Nach Genehmigung kann die Fortbildung über die jeweiligen PH-Strukturen durchgeführt bzw. finanziert werden. Für passende Themen bestehen zusätzlich Möglichkeiten im Bereich der **BVAEB-Gesundheitsförderung (siehe Homepage).**

Neben Angeboten für Schulen führen wir auch die **Ausbildung zum/zur diplomierten Mentaltrainer:in** und Weiterbildungen durch (siehe Flyer). Die Mentalakademie Europa ist ein **staatlich anerkanntes Erwachsenenbildungsinstitut** und steht für fundierte, praxisnahe Präsenzangebote mit viel Erfahrung aus Pädagogik und Mentaltraining.

👉 **Alle Themen, Formate und aktuellen Angebote:**
www.mentalakademie-europa.com
Instagram: **@mentalakademie_europa**

Gerne beraten wir Schulen auch persönlich und entwickeln ein Angebot passend zum jeweiligen Bedarf.

Cindy Limpl-Götzinger (Akademieleiterin, Pädagogin,
dipl. Mentaltrainerin, Kinder- & Sportmentaltrainerin)
Mentalakademie Europa | Rain 1,
83404 Ainring
Tel.: 0664/ 4370521
E-Mail: info@mentalakademie-europa.com