

ABI 2023

LOADING



#DEINE ZUKUNFT BEGINNT JETZT



DEIN ONLINE-ABIKURS AN DER STRESS- MANAGEMENT-SCHOOL

MAXIMIERE DEINEN ERFOLG IM ABITUR!

Mit dem Abi legst du den Grundstein für deine berufliche Zukunft. Der Abikurs macht dich fit für die letzten Wochen deiner Schullaufbahn und deine Abiturprüfung. **Alles, was du wissen musst:**

- **Chill mal!** – Lerne eine auf das Abitur abgestimmte Form des Autogenen Trainings (mit Bausteinen der Progressiven Muskelentspannung und des Mentalen Trainings) kennen, um Prüfungsängste oder Stress abzubauen! Das Autogene Training hat sich als präventive Entspannungsmethode zur Vorbeugung einer Vielzahl stressbedingter Verspannungen und Krankheiten bewährt. Wenn du dein Spannungsniveau kontrollieren kannst, kannst du auch deine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steuern.
- **Cool Down!** – Erfahre die besten Strategien gegen einen Blackout im Abitur!
- **Gewinne Zeit!** – Zeitmanagement für Abiturienten: So planst du die Wochen vor deinen Prüfungen effektiv!
- **Fokussiere!** – Wie du mit einfachen Tricks deine Konzentration im Abitur verbessern kannst!
- **Move!** – Bewegungen für ein fittes Gehirn!
- **Lust statt Frust!** – Lerne, deinen inneren Schweinehund zu überwinden und deine Motivation zu erhöhen.
- **Think!** – So kommt dein Abistoff auch ohne gefährliche Lernpillen ins Langzeitgedächtnis! Nutze Visual Codes!
- **Bestnote trotz andauernder Unsicherheiten durch Corona!** – Lerne mit unsicheren Randbedingungen umzugehen.
- **Big point: Punkte im mündlichen Abi!** – Was du für dein mündliches Abi unbedingt wissen solltest!
- **Feed your brain!** – Nutze die Nahrungsmittel und Getränke, die die Leistungsfähigkeit deines Gehirns erhöhen!
- **Last-Minute-Tricks!** – Profitiere von bewährten Tipps für die letzten Stunden vor deiner Abiturprüfung!
- **Lerne für dein Leben!** – Die Abitipps sind auch während deines Studiums, deiner Ausbildung und immer dann, wenn du mit Stress konfrontiert wirst, von großem Nutzen!

PUNKTE BEI DEINER BEWERBUNG!

In Bewerbungsgesprächen und Assessment-Center-Interviews wird danach gefragt, ob und wie du gelernt hast, Stresssituationen zu meistern und gezielt Entspannungstechniken einzusetzen. Unternehmen wünschen sich stressresistente Mitarbeiter! Hebe dich positiv von deinen Konkurrenten ab: Der Abi-Kurs bringt dir bei jeder Bewerbung Vorteile! Das gilt auch, wenn du dich direkt bei einer Hochschule um einen Studienplatz bewirbst. Hier zählen nicht nur Noten, sondern vor allem dein außerschulisches Engagement.

UNSERE ERFAHRUNG: Unsere Abi-Kurse mit dem Entspannungsschwerpunkt Autogenes Training werden seit 17 Jahren erfolgreich an 10 Gymnasien im Kreis Mettmann, Wuppertal und Solingen in Kooperation mit den Schulleitungen durchgeführt.

DEIN KURSLEITER: Christian Mörsch - Prüfungsvorbereitungstrainer, Entspannungspädagoge, Dipl. Sozialpsychologe, Dozent am Institut für Wirtschafts- u. Sozialpsychologie der Universität zu Köln, Leiter der Stress-Management-School

DEINE ZEITINVESTITION: 8x 75 Minuten **montags 18.30-19.45h** (Starttermine: 26.9.2022, 28.11.2022, 23.1.2023) **ODER mittwochs 18h-19.15h** (Starttermine: 7.9.2022, 23.11.2022, 25.1.2023) online via ZOOM

DEINE KOSTEN: Nur 159 Euro, inkl. Emailbetreuung bis zum Abitur (Rechnungstellung erfolgt nach Anmeldung via Email)

UNSER DEAL: Bei regelmäßiger Teilnahme und Nichtbestehen nach angetretener Abiturprüfung werden die Kurskosten auf Wunsch zurückerstattet.

NOCH FRAGEN? info@stress-management-school.de, Fon: 0171/ 5323538

ANMELDUNG

abfotografiert oder formlos mit nachfolgenden Inhalten
per E-Mail an info@stress-management-school.de

Vorname/ Name Kursteilnehmer(in): Telefon (Festnetz):

Mobilfon: **Regelmäßig (!!)** abgefragte E-Mail-Adresse:

Rechnungsadresse (Straße, Hausnummer, PLZ, Stadt).....

Wann? (bitte ankreuzen)

Ich möchte mich zu folgendem Kurs anmelden:

- montags 18.30-19.45h, Start 26.9.22, montags 18.30-19.45h, Start 28.11.22, montags 18.30-19.45h, Start: 23.1.23
 mittwochs 18.00-19.15h, Start 7.9.22, mittwochs 18.00-19.15h, Start 23.11.22, mittwochs 18.00-19.15h, Start: 25.1.23

Hiermit melde ich mich/ meinen Sohn/ meine Tochter (Zutreffendes unterstreichen) verbindlich für den Abi-Kurs an (formlose Anmeldungen per Email sind ohne Unterschrift gültig).

..... (Ort), den (Datum)

rechtsverbindliche Unterschrift:

FEEDBACK

- „Ich bin im Bewerbungsgespräch gefragt worden, wie ich mich in Stresssituationen entspanne. Nachdem ich von dem Besuch des Abi-Kurses erzählt hatte, hatte ich die Stelle.“
- „Auch wenn man meint, man sei <perfekt> vorbereitet, hilft einem der Kurs sehr.“
- „Macht Spaß und gibt ein gutes Gefühl. Ich habe gelernt, meine Prüfungsangst in den Griff zu kriegen.“
- „Die Entspannungsübungen sind hilfreich, auch für die Zeit nach dem Abitur. Ich freue mich über jede Sekunde, die ich seit dem Kurs entspannter bin.“
- „Ich habe mein Abitur mit erwünschtem Erfolg bestanden und kann nur sagen, dass die Entscheidung, am Vorbereitungskurs teilzunehmen, richtig war.“
- „Man hat nicht mehr eine so große Panik vor dem Abi. Ich fühlte mich trotz Corona bestens vorbereitet.“
- „Jetzt, einen Tag nach der Zeugnisausgabe, wollte ich Ihnen nochmal für Ihre Tipps bezüglich der Abiturvorbereitung und den Prüfungen danken. Vor allem Ihre individuellen Tipps für meine mündliche Prüfung in Englisch haben mir sehr geholfen und es mir ermöglicht, mein Ziel von 15 Punkten zu erreichen. Ich bin sehr froh, den Abiturvorbereitungskurs bei Ihnen belegt zu haben.“
- „Wertvolle Tipps zum Lernen, Ernährung und überhaupt zur Lebensweise während einer extremen Belastungszeit. Danke für die tolle Unterstützung und die zusätzlichen Tipps während des Corona-Lockdowns.“
- „Ich weiß nun, wie ich die letzten Tage vor der Prüfung <überleben> kann.“
- „Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Es ist nicht nur eine Vorbereitung aufs Abi, sondern auch aufs Leben/Job/Studium.“
- „Ich kann den kommenden Jahrgängen nur wünschen, sich auf diesen Kurs einzulassen. Meine Noten haben sich in allen Fächern um einen oder zwei Punkte verbessert.“
- „Die mündliche Prüfung, meine größte Angst, habe ich mit 15 Punkten hinter mich gebracht! :) In der Prüfung selbst war ich, eigentlich untypisch für mich, vollkommen ruhig. Zitat des Vorsitzenden: Ein Traum von einer Prüfung! :)“
- „Durch die Tipps, die über das Lernen an sich hinaus gingen (Ernährung, Freizeitgestaltung etc.), konnte ich mehr Einfluss auf die Qualität und Effektivität meines Lernens nehmen.“
- „Mein gestecktes Ziel mit einer 1 vor dem Komma habe ich mit einem Schnitt von 1,7 umsetzen können! Vielen Dank nochmal für alle Tipps und Tricks zur Vorbereitung, die auf jeden Fall einen entscheidenden Beitrag zum Endergebnis geleistet haben.“
- „Ich möchte mich an dieser Stelle noch mal herzlich bei Ihnen für die hilfreichen Tipps und Tricks beim Abi-Kurs bedanken. Mein Wunsch-NC wurde erreicht. Besonders hilfreich war der Kursteil Autogenes Training.“
- „Sehr geehrter Herr Mörsch, Sie haben uns gebeten, uns zu melden, wie unser Abi denn nun verlaufen ist. Bei mir war es wirklich toll :) Ich war gar nicht mehr angespannt oder nervös, nachdem ich Ihre Übungen durchgeführt hatte :) Ich war in allen Fächern besser als vorher. Und meine normale mündliche Prüfung war fantastisch! Ich habe sonst immer das Problem gehabt, dass ich bei Nervosität zu schnell geredet oder mich verhaspelt habe, aber davon war gar nichts zu merken. Jedenfalls, vielen Dank für Ihren tollen Kurs :)“
- „Hallo :) Prüfung gut überstanden mit..... sage und schreibe 15 (!!!!!) Punkten! Ich freue mich sehr und die Prüfung hat sogar richtig Spaß gemacht. Vielleicht sollte ich mal zum Arzt damit gehen ;) Danke für alles!“
- „Ich muss zugeben, dass mir der Kurs sehr geholfen hat. Ich bin mir sicher, dass er einen entscheidenden Einfluss auf die Verbesserung meines Schnitts um ganze 0.5 auf einer Notenskala von 1-6 hatte. Obwohl ich den Kurs noch lieber direkt in der EF gehabt hätte, bin ich sehr froh, dass ich daran teilgenommen habe.“

ALLE INHALTE IM ÜBERBLICK

