

ZIELGRUPPE

Eltern mit schulpflichtigen Kindern, die ...

- erleben, dass Hausaufgaben oder Prüfungen häufig zu Stress und Konflikten führen,
- sich mehr Gelassenheit, Struktur und Unterstützung im Familienalltag wünschen,
- unsicher sind, wie sie ihr Kind in Lern- und Stressphasen wirklich stärken können,
- praktische Tipps suchen, die leicht umsetzbar sind und den Alltag sofort erleichtern,
- langfristig ein positives Lernklima in der Familie schaffen möchten.

Ziel der Vorträge: Eltern erhalten **konkrete Strategien und alltagstaugliche Werkzeuge**, mit denen sie ihre **Kinder motivieren und begleiten** – und gleichzeitig **ihre eigene Gelassenheit stärken**.

MEIN ZIEL

Ich möchte, dass Eltern und Kinder den Schulalltag gelassener und leichter meistern. Die kostenlosen Vorträge sind mein Beitrag dazu – und bieten mir gleichzeitig eine Möglichkeit, meine weiteren Angebote bekannter zu machen.

Ergänzend zu den Vorträgen biete ich Familien:

- **kostenfrei 6 bzw. 7 wöchentliche WhatsApp-Impulse** passend zum Vortrag (Voraussetzung: Angabe der Handynummer).
- **einen kostenfreien Mini-Guide als PDF** zum Nachlesen der Vortragsinhalte - (Voraussetzung: Angabe der eMail-Adresse).
- zu den Vorträgen passende kostenpflichtige **Workshops für die Kinder**.
- kostenpflichtiges **1:1-Coaching für die Kinder oder Eltern**, um die Inhalte zu vertiefen und individuell an ihre Situation anzupassen.

EIN THEMA - VIER BAUSTEINE



BEISPIEL "PRÜFUNGSVORBEREITUNG LEICHT GEMACHT"

**Impuls-Vortrag
für Eltern**

kostenfrei

**Mini-Guide zum
Nachlesen**

kostenfrei

**Prüfungsvorbereitung
leicht gemacht**

**WhatsApp-
Impulse**

kostenfrei

**Workshop für
Schüler:innen**

kostenpflichtig

PRÜFUNGSVORBEREITUNG LEICHT GEMACHT

7 SCHRITTE DER PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Viele Kinder lernen fleißig – und können doch in Prüfungen den Lernstoff nicht sicher abrufen.

In diesem Vortrag erfahren Eltern:

- wie ihr Kind **realistische Ziele** setzt und motiviert bleibt,
- wie ein **individueller Lernplan** entsteht, der zu Zeit und Persönlichkeit passt,
- welche **Lernmethoden** wirklich wirken,
- wie **regelmäßige Wiederholungen** den Lernerfolg sichern,
- warum **Pausen** unverzichtbar für das Gehirn sind,
- wie Eltern ihr Kind bei **Stress**, und **Prüfungsangst** unterstützen können und
- wie sie ihre Rolle als **Lernbegleiter** wahrnehmen.

Eltern nehmen konkrete Strategien mit, die sie sofort gemeinsam mit ihrem Kind ausprobieren können – damit der Lernstoff in der nächsten Klausur abrufbar ist.

HAUSAUFGABENLUST STATT FRUST

6 SCHRITTE FÜR ENTSPANNTE HAUSAUFGABEN

Hausaufgaben sind in vielen Familien mit Streit, Frust und Tränen verbunden.

In diesem Vortrag erfahren Eltern:

- wie **der richtige Zeitpunkt** die **Motivation** ihres Kindes beeinflusst,
- wie **kleine Routinen** das Gehirn auf „Hausaufgabenmodus“ schalten,
- warum der **Lernort** variabel sein darf,
- wie der große Hausaufgabenberg in **kleine Etappen** zerlegt wird,
- wie sinnvolle **Pausen** die **Konzentration** fördern,
- wie man **Konzentrationsräuber** erkennt und beseitigt und
- welche **Rolle Eltern** bei den Hausaufgaben spielen.

Eltern erhalten praktische Werkzeuge, so dass sie Hausaufgaben nicht länger als täglichen Stressfaktor sehen, sondern für mehr Gelassenheit sorgen.

GEMEINSAM FAMILIEN STÄRKEN



IHRE VORTEILE ALS INSTITUTION

- Mit meiner Kooperation **bieten Sie Eltern und Familien einen echten Mehrwert – kostenfrei** und mit wenig Aufwand für Sie.
- **Familienfreundliches Profil stärken:** Sie zeigen, dass Sie die Bedürfnisse von Familien ernst nehmen und aktiv unterstützen.
- **Positives Image aufbauen:** Ihre Einrichtung wird als kompetenter Ansprechpartner für Bildung, Familie und Stressprävention wahrgenommen.
- **Geringer Organisationsaufwand:** Sie stellen lediglich die Räumlichkeiten und unterstützen bei der Kommunikation – die inhaltliche Gestaltung, Materialien und Durchführung übernehme ich.
- **Langfristige Bindung:** Eltern verbinden ihre positiven Erfahrungen aus dem Vortrag direkt mit Ihrer Institution.

ÜBER MICH

- Ich bin **Doreen Meyer, Kinder- und Jugendcoach, Lerncoach** sowie Entspannungs- und Stresspräventionstrainerin.
- Ich begleite Kinder, Jugendliche und Eltern dabei, ihren Schul- und Familienalltag mit mehr Struktur, Gelassenheit und Freude zu gestalten.
- Ich bin **Mutter zweier Töchter** (14 und 16 Jahre) und weiß aus **eigener Erfahrung**, wie herausfordernd Hausaufgaben, Prüfungen und Lernstress für die ganze Familie sein können.
- Meine **Schwerpunkte** sind Lernstrategien & Lernorganisation, Motivation & Konzentration, Ressourcen- & Stärkenarbeit, Stressbewältigung & Prüfungskompetenz.
- Ich bringe **praktische Methoden** mit, die **sofort anwendbar** sind und **nachhaltig** wirken.
- Mein Motto: „Man ist nie zu klein, um großartig zu sein.“

IHR KONTAKT



0 61 50 / 86 70 03



info@alltagsreise.de



www.alltagsreise.de