

## STRESSMANAGEMENT vor PRÜFUNGEN für LEHRLINGE

Übermäßige Nervosität und Prüfungsangst können die Leistungen der Lehrlinge stark beeinträchtigen und Blockaden hervorrufen, die bis zum Blackout führen können.

Vor Schularbeiten oder der Lehrabschlussprüfung wird **speziell für Lehrlinge** eine Stressbewältigung in Einzelbetreuung angeboten.

- Entspannungsmethoden
- Unterstützende Maßnahmen durch Bewegung und Ernährung
- Simulation von Prüfungssituationen
- Stärkung des Selbstwertgefühls

Der Unterricht wird speziell auf die Bedürfnisse und Zeitmöglichkeiten der Lehrlinge abgestimmt.

- Unterrichtseinheit zu 60 min.
- Flexible zeitliche Einteilung
- Kurzfristige Stundenvereinbarungen sowie auch Fixstunden sind möglich
- Unterricht in eigenen funktionellen Unterrichtsräumen
- Computerunterstützte Übungen, Bio Feedback

### Service für die Lehrbetriebe:

Diese Maßnahme kann zu 75% durch die Wirtschaftskammer gefördert werden!

- Telefonische Erreichbarkeit von IMF täglich Mo-Fr zwischen 8.00 und 20.00 Uhr
- Auf Wunsch Benachrichtigung des Lehrberechtigten bei Nichterscheinen des Lehrlings
- Teilnahmebestätigung für den Lehrling sowie standardmäßige Übermittlung des Förderantrags für die WKO nach Ende der Unterrichtsperiode

Die gewünschte **Stress-Bewältigung für Lehrlinge** in Einzelbetreuung kann in Dauer und Intensität in Absprache mit dem Lehrling und dem Lehrbetrieb individuell vereinbart werden. Wir empfehlen eine Betreuung über zumindest 3 Termine.

**Kosten der Lehrlings-Betreuung** im Ausmaß von:

1 UE à 60 min. € 52,00 (inkl. 20% Ust – netto € 43,33)

3 UE à 60 min. € 151,00 (inkl. 20% Ust – netto € 125,83)

Stand September 2016