



MS Röd  
GS Gais  
GS Uttenheim  
GS Oberwienbach  
GS Percha

Bruneck I  
Brunico I

An

- ⇒ alle Schüler/innen-Eltern
  - ⇒ alle Schülerinnen und Schüler
  - ⇒ alle Lehrpersonen
- der Mittelschule „Dr. Josef Röd“



#### Beratung an der ZIB-Stelle (*Zentrum für Information und Beratung*)

Sehr geehrte Eltern,

die Mittelschule „Dr. Josef Röd“ bietet heuer wieder allen interessierten Schülerinnen/Schülern, Eltern und Lehrpersonen die Möglichkeit, unkompliziert und diskret verschiedene Beratungen in Anspruch zu nehmen.

Diese Beratungen werden in einem eigens dafür gestalteten Raum, nach vorheriger Anmeldung angeboten. Für die Nutzung des Angebotes darf der Unterricht in den betreffenden Stunden verlassen werden – ausgenommen davon sind Unterrichtsstunden, an denen Leistungserhebungen stattfinden.

Mit freundlichen Grüßen

die Schulführungskraft und das ZIB Team

**WO?** ZIB-Raum: Zweites Obergeschoss (Stockwerk oberhalb des Sekretariats).

**WIE?** Anmeldung mit beiliegendem Abschnitt.

Einwurf in den Briefkasten vor dem Raum der Sozialpädagogin (neben dem Sekretariat).

Deine Abwesenheit vom Unterricht teilen wir der jeweiligen Fachlehrperson mit.

Bei Bedarf, bitte um eine Terminänderung anfragen.

## ANMELDESCHNEINE

Namen: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### **Angebot ankreuzen und im Briefkasten einwerfen:**

- Lerncoaching
- Fragen rund um die Pubertät
- Beratung für Kinder, LP & Eltern
- Fit und gesund durch das Jahr mit Kneippschen Anwendungen
- Klangentspannung
- Ernährungsberatung
- Entspannt – ruhig – konzentriert
- Bilder sprechen lassen – Das eigene Ich stärken
- Offen für all deine Anliegen

Namen: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### **Angebot ankreuzen und im Briefkasten einwerfen:**

- Lerncoaching
- Fragen rund um die Pubertät
- Beratung für Kinder, LP & Eltern
- Fit und gesund durch das Jahr mit Kneippschen Anwendungen
- Klangentspannung
- Ernährungsberatung
- Entspannt – ruhig – konzentriert
- Bilder sprechen lassen – Das eigene Ich stärken
- Offen für all deine Anliegen

## WAS?

### ⇒ **Lerncoaching (Prof. Mair Adelheid, zertifizierter Lerncoach)**

Als Lerncoach helfe ich dir deinen persönlichen Lernweg zu finden. Du erfährst, wie du leichter und erfolgreicher lernen kannst. Wir erproben verschiedene Lernstrategien, entdecken deine Stärken und lösen Lernblockaden. Den Blick lenken wir dabei stets auf das, was gut gelungen ist. Du erhältst das nötige Werkzeug, um eigenständig optimal lernen zu können.



### ⇒ **Fragen rund um die Pubertät (Prof. Oberheinricher Karin)**

Bei Fragen rund um das Thema Pubertät bist du bei mir richtig. In einem Gespräch unter vier Augen lassen sich viele Unklarheiten und Unsicherheiten beseitigen.

### ⇒ **Ernährungsberatung (Prof. Lasta Ursula)**

Um körperlich und geistig fit den Schulalltag zu bewältigen, solltest du schmackhaft und vollwertig essen und trinken. In der Beratungsstelle bekommst du Tipps und Ideen für eine gute und nachhaltige Verpflegung.

### ⇒ **Fit und gesund mit Kneippschen Anwendungen (Prof. Webhofer Anna)**

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ *Sebastian Kneipp*

Mit Kneipp-Anwendungen kannst du viel für deine Gesundheit tun. Sie stärken deinen Körper und du kannst viele lästige Beschwerden des Alltags wie etwa Erkältungen, Kopfweh oder Schlafprobleme selbst behandeln. Sie helfen dir auch mit Stress besser umgehen zu können oder wenn es dir schwerfällt, dich zu konzentrieren.



### ⇒ **Beratung für Kinder, Lehrpersonen und Eltern (Prof. Webhofer Anna)**

Immer dann, wenn es Momente gibt, die besonderer Unterstützung bedürfen, kann ein klärendes, lösungsorientiertes Gespräch dazu beitragen, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen oder den Blick für einen anderen Weg zu öffnen.



### ⇒ **Klangentspannung (Prof. Webhofer Anna)**

Wenn es mal ganz stressig wird und du schwer abschalten kannst, wenn die Gedanken nicht mehr zur Ruhe kommen, dann kannst du zu mir kommen und ein „Klangbad“ nehmen.



⇒ **Entspannt – ruhig - konzentriert** (Prof. Passler Veronika)

leichter leben – leichter lernen:

Möchtest du deine

- Stärken erkennen
- Konzentrationsfähigkeit trainieren
- Wahrnehmung steigern
- Kräfte bündeln
- Energie- und Lernblockaden aufspüren?



Gemeinsam arbeiten wir mit Methoden aus Yoga, Entspannung, Konzentration, Atmung, Meditation, Prana und Mentaltraining. Entdecke, was in dir steckt und dir gut tut; spüre, wie besonders und einzigartig du bist.

⇒ **Bilder sprechen lassen – Das eigene Ich stärken** (Prof. Doris Hopfgartner)

Bilder können oft mehr zeigen, als man mit Worten beschreiben kann. Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien und Techniken können dir dabei helfen, deine Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. So kannst du dich selbst besser kennenlernen. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir deinen Fähigkeiten und Stärken, deinen Wünschen und Träumen.



Bei der gemeinsamen Bildbetrachtung forschen wir nach Hinweisen und Möglichkeiten, wie du bestimmte Situationen meistern, Ängste und Sorgen überwinden und zu kreativen Lösungen finden kannst.

⇒ **Offen für all deine Anliegen** (Sozialpädagogin Birgit Kofler)



Hast du Schwierigkeiten in der Schule oder zu Hause, bist du verliebt oder hast du dich mit jemandem gestritten? Du weißt nicht mit wem du über deine Sorgen und Ängste reden kannst? Ich höre dir zu und bin für dich da! Egal was dich auch beschäftigt, gemeinsam finden wir einen Weg!