



MS Röd
GS Gais
GS Uttenheim
GS Oberwienbach
GS Percha

Bruneck I
Brunico I

An

- ⇒ alle Schüler*innen -Eltern
 - ⇒ alle Schüler*innen
 - ⇒ 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 Schüler*innen, Eltern und Lehrpersonen die Möglichkeit, unkompliziert und diskret verschiedene Beratungen in Anspruch zu nehmen.

Das ZIB ist eine schulinterne Anlaufstelle, um über schulische, soziale aber auch persönliche Anliegen zu sprechen. Wir sind Ansprech- und Vertrauenspersonen und versuchen die Schüler*innen in ihrer Entwicklung zu begleiten und sie bei der Bewältigung von Krisensituationen zu unterstützen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

NEU Dieses Schuljahr können Beratungen auch ONLINE genutzt werden!

Mit freundlichen Grüßen
die Schulführungskraft und das ZIB Team

WO? ZIB-Raum im 2. Obergeschoss (Stockwerk oberhalb des Sekretariats)

NEU: Online über Google Meet!

Alle Angebote, welche online möglich sind, sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet @

WIE? Melde dich direkt bei der Lehrperson deines gewünschten Angebotes über Mail. Verwende dazu unsere Anmeldevorlage!

(Vorname.Nachname@sspbrunec1.it)

WANN? Heuer gibt es verschiedene Möglichkeiten, immer nach Absprache mit den Lehrpersonen:

Nachmittag/ Ein- und Austrittszeiten/ Vormittag

ANMELDEVORLAGE

Sehr geehrte Frau/Herr _____,
mein Name ist _____ und ich besuche
die Klasse _____. Ich möchte mich für folgendes ZIB - Angebot
anmelden:

Mit freundlichen Grüßen,

WAS?

⇒ **Online Sprechstunde (ZIB Team)**

Du möchtest genauere Infos zu den einzelnen Angeboten oder brauchst jemanden zum Reden? Als Erstanlaufstelle sind wir nun online drei Mal die Woche für dich da!

Melde dich einfach bis einen Tag vorher bei uns via Mail an!

Dienstag 14.00- 16.00 Uhr → Adelheid Mair

Mittwoch 15.00- 16.00 Uhr → Ursula Lasta

Mittwoch 16.00- 17.00 Uhr → Andreas Gruber



⇒ **Lerncoaching (Adelheid Mair, zertifizierter Lerncoachmaster) @**

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



⇒ **Bodytalk – Herausforderung Pubertät (Karin Oberheinricher) @**

Bei Fragen rund um das Thema Pubertät bist du bei mir richtig. In einem Gespräch unter vier Augen lassen sich viele Unklarheiten bereinigen. Gerne zeige ich dir Wege auf, wie du fit und gesund diesen spannenden Lebensabschnitt beschreiten kannst.



⇒ **Ernährungsberatung (Ursula Lasta, Studium der Ernährungswissenschaften)**

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



⇒ **Fit und gesund mit Kneippschen Anwendungen (Anna Webhofer, Kneipp Gesundheitstrainerin) @**

„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, Kopfschmerz 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** (Anna Webhofer) @

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.



⇒ **Chillen im Klangbad** (Iris Rottensteiner & Anna Webhofer)

Fühlst du dich gestresst und ruhelos? Kannst du dich schwer konzentrieren, weil viele Gedanken im Kopf kreisen? Dann komm zu uns! Die sanften Klänge der Klangschalen und Gongs helfen dir loszulassen und tief zu entspannen. Stress fällt ab und du fühlst dich wieder gelassen, belebt und aufgeladen.



(kann einzeln oder für eine ganze Klasse gebucht werden)

⇒ **Entspannt – ruhig - konzentriert** (Veronika Passler, Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Pranatherapeutin)

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.

Nur einzeln oder in Kleingruppen am Nachmittag möglich

⇒ **Gemeinsam finden wir einen Weg** (Andreas Gruber)

Mit Freude, Mut und Empathie können wir über alles reden, vieles verändern und weitere Schritte wagen.



⇒ **Bilder sprechen lassen - Das eigene Ich stärken** (Doris Hopfgartner, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin)

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** (Alexandra & Andrea, Sozialpädagoginnen) @

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? Wir hören dir zu und sind für dich da! Egal was dich auch beschäftigt, gemeinsam finden wir einen Weg!

