



Chrystelle
Chopin

Ich arbeite seit 20 Jahren als
Spezialistin für
Stressmanagement und
Selbstachtung.

Seit 2011 bin ich
Französischlehrerin bei Lernen Am
Zürisee

[Mehr Informationen](#)
[Anmeldungen](#)

Lernen am Zürisee GmbH
Bahnhofstrasse 34
8706 Meilen
044 923 00 09
info@laz.ch



Stresst dich die Schule?



Stress vor oder während der
Prüfung, Blackout, Blockaden,
mangelndes
Selbstbewusstsein...

[Stressbewältigungskurse](#)
im LAZ

Meine Ausbildung

2013- Lernveranstaltungen
durchführen für
Sprachkursleitende
SVEB-Zertifikat/ EUROLTA

1999-2002 Ausbildung in
Sophrologie Caycédienne
Académie Internationale de
Sophrologie Caycedienne Paris
und Andorra

1997-1999 Ausbildung in
Progressive Muskelentspannung
Autogenes Training
Institut de Psychologie de Paris

1991 - 1993 Ausbildung als
Schauspielerin am
Theaterzentrum der Bourgogne



Blackout vermeiden

Seit mehreren Jahren häufen sich die Studien über Schulstress und zeigen, dass immer mehr Schüler von diesem Problem sowie von Prüfungsangst betroffen sind.

Schulstress blockiert nicht nur Schüler mit Leistungsproblemen, sondern auch jene, die besonders gut sein wollen.

Prüfungsangst überwinden

Ihr Kind :

- hat Angst vor Prüfungen entwickelt
 - traut sich selbst nur wenig zu
 - kennt Blackouts an Prüfungen
- hat Stress während der Probezeit

Die Fähigkeit mit Stress umzugehen ist nicht angeboren, sie muss aktiv erlernt werden. Je früher desto besser!

Sich besser konzentrieren

Stressbewältigungskurs :

- stärkt das Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten
- trainiert mental schwierige Situationen
- lehrt Spontanentspannung bei der Prüfung zu nutzen