

Kostenfreies Beratungsangebot für Jugendliche

Jeweils am Mittwochnachmittag oder nach Absprache biete ich für Jugendliche der Sekundarschule Kappeli ein kostenfreies Beratungsangebot an.

Themen wie Prüfungsangst, Nervosität bei Vorträgen, Lehrstellendruck, Konzentrationsschwierigkeiten, Umgang mit Aggressionen, Lustlosigkeit und vieles mehr hat hier Platz.

Bei welchen Themen können Jugendliche sich an mich wenden?

- nicht an sich glauben, tiefer Selbstwert und Selbstvertrauen, negativem Denken («Das kann ich eh nicht!») / Schüchternheit
- Schulstress/ Druck/ Prüfungsangst
- Einteilen von Hausaufgaben/ Prüfungsstoff
- unmotiviert für die Schule
- Konzentrationsschwierigkeiten / Lernblockaden
- Umgang mit aggressivem Verhalten/ Lustlosigkeit/ depressiven Phasen/ Liebeskummer/ Trauer
- Angst bei Vorträgen / Vorstellungsgesprächen/ Telefonaten
- Umgang mit übermässigem Medienkonsum
- Einschlafprobleme
- Ärger mit Freunden, Lehrern, Eltern, Geschwistern
- sein Aussehen und Körper nicht mögen
- sich Ziele setzen bezüglich Berufswahl/ schulischen Leistungen und Sozialverhalten
- niedriger Frustrationstoleranz/ schnell Aufgeben
- Einsamkeit

Warum ist Prävention und Beratung gerade für Jugendliche so wichtig?

Ein negatives Selbstbild, Misserfolge und Verhaltensstrategien, die nicht zielführend oder sogar schädlich sind, haben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und somit auch auf schulische Leistungen. Je länger negative Verhaltensstrategien angewendet werden, desto mehr werden sie zu stereotypen Mustern und sind dementsprechend schwieriger zu verändern. Somit; Je jünger der Mensch, desto einfacher und erfolgsversprechender ist Beratung.

Frühzeitiges Thematisieren hilft, dass es nicht zu destruktiven Verhaltensmustern kommt.

Wie arbeite ich?

Ich bestärke, höre zu und begleite.

In meinen Beratungen arbeite ich erlebnis- und ressourcenorientiert.

Schüler und Schülerinnen erkennen und erfahren, was ihnen guttut, bei was sie Kraft schöpfen und wo ihre Stärken liegen. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen.

Humor, Wertschätzung und eine gute Beziehung sind mir sehr wichtig!

Ich arbeite mit Atem- und Entspannungstechniken, Körperinterventionen, kreativen Medien, mit Symbolen und Bildern (Zürcher Ressourcenmodell) und Imaginationen. Natürlich habe ich Schweigepflicht.

Was lernen Jugendliche in der Beratung?

- Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und Konzentrationssteigerung.
- Sie sammeln positive Erfahrungen steigern ihr Selbstvertrauen.
- Sie bauen einen gesunden Selbstwert auf und wissen, wo ihre Stärken sind, wie sie auftanken und sich motivieren können.
- Sie lernen einfache, praktische Methoden und Körperübungen kennen, die sie in schwierigen Situationen unterstützen und anwenden können.
- Sie getrauen sich ihr Leben in die Hand zu nehmen und dieses aktiv zu gestalten und zu beeinflussen. Sie kommen in die Verantwortung und in die Selbstwirksamkeit.
- Sie lernen einen gesunden Umgang mit Gefühlen.
- Sie arbeiten an einem realistischen Selbstbild.
- Sie stärken ihr Selbstbewusstsein und arbeiten an ihren Auftrittskompetenzen. (wichtig für Vorstellungsgespräche)

Wer bin ich?

Seit neun Jahren begleite ich mit viel Freude an der Sekundarschule Kappeli als Deutsch als Zweitsprache-Lehrerin Jugendliche auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter.

Davor unterstützte ich während zehn Jahren Kinder mit besonderen Bedürfnissen als Klassenlehrerin an einer Kleinklasse.

Ich bin authentisch, lache gerne, bin gern in Bewegung, interessiere mich für mein Gegenüber und kann gut zuhören. Meine feinen Antennen helfen mir zu spüren, was los ist. Dadurch kann ich mich gut in andere Menschen hineinversetzen.

Aus persönlichem Interesse und um meine Schüler noch besser verstehen und adäquat reagieren zu können, machte ich berufsbegleitet folgende Aus- und Weiterbildungen:

- Ausbildung zur körperzentrierten psychologischen Beraterin am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP, Zürich
- Zertifikat Integrative Tanztherapie DGT, Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie
- Umsetzung des ZRM (Zürcher Ressourcenmodell) in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und unfreiwilligen Erwachsenen / der Nutzen eines liebevollen Umgangs mit bockigen Elefanten
- Arbeit mit Symbolen als Methode der Intervention in psychosozialen Berufen
- Achtsame Körperwahrnehmung, Körperbild und Emotionsregulation
- Mentaltraining / Achtsamkeitstraining
- Selbstwertprobleme erfolgreich behandeln
- Ego-States: die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Kontaktaufnahme:

Falls Sie als Eltern oder Du als Schüler/in findest, ja das wäre etwas für mich: Melden Sie sich/ Melde dich unter fabienne.willimann@schulen.zuerich.ch, um ein erstes Treffen zu vereinbaren und zu schauen, ob dies etwas für dich wäre. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit.