

Képes vagyok rá!

Ezt Te is könnyedén megteheted a sikeres középiskolai felvételdéért!

Képességfejlesztő, interaktív előadás nyolcadikos diákoknak a vizsgadrukk oldására, a teljesítményük növelésére, a stresszes helyzetek kezelésére

A középiskolai felvételi kiemelkedő jelentőségű megmérettetés a nyolcadikosok számára. Előfordul, hogy a diákok a túlzott izgalom, vizsgadrukk miatt nem tudják kihozni magukból a legtöbbet, az elvárások és a kudarcától való félelem stresszeli őket. Kutatások igazolják, hogy ez a stressz ronthatja a teljesítményt.

A programunkon elsajátítható **célzott stresszoldás** támogatást nyújt a vizsgadrukk oldására, és a mindennapi idegeskedések, szorongások kezelésére egyaránt. A helyes **stressz-szemléletmód** felépítésével hozzásegítjük a programunkon résztvevőket, hogy a stressz által mozgósított erőket képesek legyenek a saját javukra fordítani bármilyen fontos helyzetben.

A **sikerre** mindannyian vágyunk, az eléréséhez azonban megfelelő teljesítmény kell.

A **Tékitízi Program** az **elvárt teljesítmény eléréséhez szükséges hozzáállás, sikerszemlélet, és a teljesítményt növelő módszerek megismerésére** egyaránt lehetőséget ad.

A diákok megismerhetik azokat a tudományosan igazolt, új alapösszefüggéseket, amelyekkel eredményesebbek, sikeresebbek, tudatosabbak lehetnek a vizsgán, az iskolában, és azon kívül is. Programunk nevéhez hűen könnyedén elsajátítható és egyszerűen alkalmazható módszereket osztunk meg **stressz- és sikermenedzment** kutatásokra alapozva, **barátságos hangulatú, élményalapú előadás** formájában.

Sebők Ildikó

tréner, coach, tanár,
egészségfejlesztő és mentálhigiénés szakember

Dr. Szabó Zsolt

orvos,
marketingkommunikáció szakközgazdász

email: tekitizi1@gmail.com

<https://webuni.hu/kepzes/stresszoldas>

<https://twitter.com/TekitiziP>

<https://www.youtube.com/channel/UCD2XnDa1UPYh4rKENT1V5vg>