Einladung an alle Eltern und Lehrkräfte
zur *elan*-Fortbildung in Präsenz

eltern schulen aktive eltern
Fortbildung von Eltern für Eltern

Stark in Prüfungen – Schluss mit Stress und Streit am Küchentisch

Wie Lernen wieder ruhiger, klarer und stärkend werden kann - für Ihr Kind und für Sie

Hausaufgaben, Lernen und Prüfungen enden in vielen Familien in Diskussionen, Tränen oder Rückzug. Eigentlich möchten Sie Ihr Kind unterstützen und finden sich plötzlich in der Rolle des Antreibers oder Kontrolleurs wieder.
Als Gymnasiallehrerin sieht Christine Zeitz täglich, welche Anforderungen Schule heute stellt. Und als Mutter von zwei Kindern weiß sie, wie sich diese Anforderungen zu Hause anfühlen können, wenn Motivation kippt, Druck entsteht und die Stimmung am Nachmittag leidet.
Sie kennt beide Seiten und weiß: **Es geht auch anders!**

In diesem Workshop schaut Christine Zeitz mit Ihnen hinter die Kulissen von Stress und Prüfungsangst:
Warum blockiert Angst das Denken?
Warum eskalieren gerade die Lernmomente zu Hause?

Sie lernen eine klare, motivierende Lernroutine kennen, die Struktur gibt, ohne zusätzlichen Druck aufzubauen. Gleichzeitig erhalten Sie einfache mentale Werkzeuge, mit denen Ihr Kind Lernblockaden, Nervosität (besonders Prüfungsängste, Meldeangst) regulieren und innere Stärke entwickeln kann.
Ziel ist nicht Perfektion.
Ziel sind ruhigere Nachmittage, mehr Selbstvertrauen vor Prüfungen und ein Miteinander, das trägt.

Datum: **16. April 2026**
Zeit: **19:00 – 21:00 Uhr**
Ort: **Gutenbergschule Eltville, Wiesweg 7 in 65343 Eltville**
im Theaterraum C005

Referierende: **Christine Zeitz**
Moderation: **Inge Berg-Scholl** (***elan***-Multiplikatorin)

online-Anmeldung: https://elan-hessen.de/aktuelles/termine-veranstaltungen

Anmeldeschluss: **13. April 2026**