



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 Schüler\*innen und Eltern,

die Mittelschule „Dr. Josef Röd“ bietet heuer wieder allen interessierten Schüler\*innen die Möglichkeit, unkompliziert und diskret verschiedene Angebote in Anspruch zu nehmen.

Zudem finden auch wieder verschiedene Angebote für ganze Klassen statt.

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, sie bei der Bewältigung von Krisensituationen zu unterstützen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Mit freundlichen Grüßen,  
die Schulführungskraft und das ZIB Team

## **Anmeldung**

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

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

([Vorname.Nachname@sspbruneck1.it](mailto:Vorname.Nachname@sspbruneck1.it))

**WANN?** Nach Absprache mit den Lehrpersonen

## **ANMELDEVORLAGE EMAIL**

Sehr geehrte Frau/Herr \_\_\_\_\_,  
mein Name ist \_\_\_\_\_ und ich besuche die  
Klasse \_\_\_\_\_. Ich möchte mich zu folgendem ZIB - Angebot anmelden:

\_\_\_\_\_

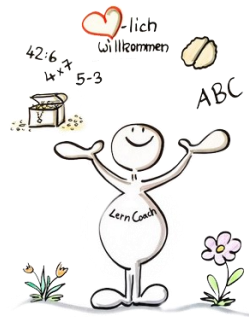
Mit freundlichen Grüßen,

\_\_\_\_\_

## EINZELANGEBOTE

⇒ **Lerncoaching** (Adelheid Mair, *Lerntrainerin und Lehrcoach - Master*)

Als Lerncoach helfe ich dir, deinen persönlichen Lernweg zu finden. Du erfährst, wie du mit mehr Freude, leichter und erfolgreicher lernen kannst. Gemeinsam erproben wir verschiedene Lernstrategien, erkennen deine Stärken und lösen eventuell vorhandene Blockaden. So gelingt es dir, deine inneren Schätze zu heben und deine Potentiale voll zu entfalten.



⇒ **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 dich in deinem Körper wohlfühlen und diesen spannenden Lebensabschnitt gesund und fit beschreiten kannst.



⇒ **Iss dich schlau!** (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.



⇒ **Musik – Das Tor zur Seele** (Christine Pardeller, *Klavier- und Gesangspädagogin, Musiktherapeutin*)



Musik ist für jeden Menschen zugänglich. Sie kann uns fröhlich, aber auch traurig oder zornig machen. Musik kann uns beruhigen und uns dazu anregen, das, was uns innerlich bewegt, zum Ausdruck zu bringen und hörbar zu machen.

Da braucht es keine Worte, da spricht Seele zu Seele.

Du kannst auf unterschiedlichsten Instrumenten deiner Wahl spielen und improvisieren, singen, mit Klängen experimentieren oder einfach mit geschlossenen Augen stillen Klängen lauschen.

Gerne kannst du auch deinen Lieblingssong mitbringen!

Wann: Mittwoch, 3. oder 4. Stunde

⇒ **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!

⇒ **Kopf frei mit Klangschalen Chillout** (Iris Rottensteiner)



Hey! Bist du bereit eine entspannende Reise mit Klangschalen zu erleben?  
Hast du den Kopf voll, fühlst dich gestresst und wünschst dir mal kurz runterzukommen? Dann freu dich auf eine chillige Pause mit erholsamen Klängen.

⇒ **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.

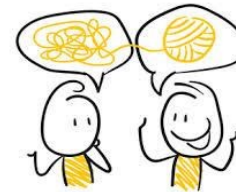


⇒ **Von Max zu Mann** (Max Oberrauch)



Hast du ein Problem oder möchtest du über gewisse Themen mit mir sprechen, dann melde dich einfach bei mir! Egal ob Stress mit Freunden, zuhause, oder in der Schule – ich bin für dich da!

⇒ **Offen für all deine Anliegen** (Alexandra Leitner, Andrea Durnwalder, 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? Ich höre dir zu und bin für dich da! Egal was dich auch beschäftigt, gemeinsam finden wir einen Weg!

