



Kathrin Rödl

Mehr als stark! – Gechillt durch Alltag und Schulstress

Kreativ den Alltag meistern

Eltern, Schule, Freunde – der Alltag von Jugendlichen ist ganz schön stressig. Cool und gelassen zu bleiben nicht immer einfach. Dieses Mitmachbuch richtet den Fokus auf konkrete Situationen und praktische Übungen zur Förderung von Resilienz, Kreativität, Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung und liefert mittels Handlettering, Illustrationen und Comics eine vielfältige und ansprechende Toolbox, aus der sich jeder bedienen kann: eigene Stärken und Interessen entdecken, den Spagat zwischen Durchpowern und Pausemachen hinkriegen, den eigenen Lerntyp entdecken und konzentriert gesetzte Ziele erreichen, gibt aber auch Tipps zum richtigen Chillen, Ideen/Entwürfe entwickeln für eine eigene App, Schreiben und der Gestaltung eines eigenen Comic-Hefts.

Kathrin Rödl

Mehr als stark! – Gechillt durch Alltag und Schulstress

Originalausgabe
128 Seiten

ISBN: 978-3-423-71895-0
EUR 9,95 [DE] – EUR 10,30 [AT]
ET 17. November 2021 , 1.

Auflage

Sprache: Deutsch

Lesealter ab 11 Jahre

Autor*in

Kathrin Rödl

Kathrin Rödl studierte nach Ihrer Ausbildung als Mediengestalterin Kommunikationsdesign in Nürnberg, London und Würzburg. Seitdem ist sie freiberuflich im Bereich Illustration, Comic und Graphic Recording unterwegs. Außerdem organisiert sie kreative Workshops für Kinder und Erwachsene. Dieses Buch entstand im Rahmen ihrer Masterarbeit im Fach Informations-Design an der Fakultät Gestaltung der FH Würzburg.



© privat

Weitere Bücher von Kathrin Rödl

- Mehr als stark! – Gechillt durch Alltag und Schulstress, Taschenbuch 71895, ISBN: 978-3-423-71895-0