



Stress im Griff? Mehr Gelassenheit im Alltag

Ein Workshop der Kinder- und Jugendgesundheit

Kurzbeschreibung

Der Workshop unterstützt Jugendliche dabei, Stress besser zu verstehen und aktiv zu gestalten – gerade in einer Zeit zunehmender Belastungen. Sie lernen, wie Stress entsteht, wie sie ihn frühzeitig erkennen und mit einfachen, praxisnahen Strategien wirksam regulieren können.

Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit zu stärken und individuelle Wege zu entwickeln, um im Alltag gelassener und handlungsfähig zu bleiben.

Themen im Überblick

- Was ist Stress? – Ursachen, Reaktionen und Bewältigungsmöglichkeiten
- Funktionaler Umgang mit Stress im Alltag
- Langfristiges Stressmanagement: Alltagsplanung, Gedankenfallen erkennen, Regeneration
- Achtsamkeits- und Atemübungen zur unmittelbaren Beruhigung
- Kurzzeitstrategien zur akuten Stressbewältigung
- **Bezug Lehrplan21:** ERG.5.1., ERG.5.3., ERG.5.4.

Umfang

- 1 Lektion à 45 Min. Vorbereitung (Durchführung durch Lehrperson, Programm von KJG geliefert)
- 4 Lektionen à 45 Minuten Workshop durch KJG
- 1 Lektion à 45 Min. Nachbereitung (Durchführung durch Lehrperson, Programm von KJG geliefert)

Ziele

Die Teilnehmenden

- verstehen Ursachen und Auswirkungen von Stress
- verstehen ihre eigene Stressreaktionen auf Körper, Gedanken, Gefühlen und Verhalten
- stärken Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und lösungsorientiertes Denken
- entwickeln ein persönliches Stress-Toolkit für ihren Alltag mit Strategien zur Stressregulation

Zielgruppe

Sekundarstufe I und II

Kosten

Das Angebot ist für Schulen/Institutionen im Kanton Zug kostenlos.

Buchung

Anmeldung via [Anmeldeformular](#)

Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit
041 594 39 39, gesund@zg.ch, www.zg.ch/gesund

