Kurzbeschrieb
Dieser Workshop vermittelt Jugendlichen in einer Zeit steigender psychischer Belastungen effektive Strategien zur Stressregulation und Resilienzförderung. Es wird aufgezeigt, was Stress ist und wie ein funktionaler Umgang damit gefunden werden kann. Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit zu stärken und zu einem bewussten, konstruktiven Umgang mit Belastungen zu befähigen. Dieser Workshop wurde von der Resilienzakademie Schweiz entwickelt und wird von Fachpersonen der Kinder- und Jugendgesundheit durchgeführt.

Themen im Überblick
- Was ist Stress? – Ursachen, Reaktionen und Bewältigungsmöglichkeiten
- Funktionaler Umgang mit Stress im Alltag
- Stressregulation durch Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie und Achtsamkeit
- Förderung psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Erkennen von Belastungen und präventives Handeln
- Prozess-, erlebnis- und lösungsorientierte Methoden

Umfang
- 4 Lektionen à 45 Minuten

Ziele
Die Teilnehmenden …
- verstehen Ursachen und Auswirkungen von Stress und kennen das Konzept der Resilienz.
- stärken Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit.
- entwickeln Strategien zur Stressregulation und wenden diese im Alltag an.
- sind sensibilisiert für Anzeichen psychischer Belastungen und handeln präventiv.

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