Alles bestens?
Glücklich und gesund – so schaffst du das!

Ein Workshop der Kinder- und Jugendgesundheit

Kurzbeschrieb

Jugendliche stehen oft unter Druck: Körper, Gefühle, Familie – alles ist im Wandel. Kein Wunder, dass sie manchmal aus dem Gleichgewicht geraten. In diesem Workshop lernen sie, was sie stärkt, was ihnen guttut und wie sie ihre Lebenszufriedenheit aktiv verbessern können. Die Übungen im Workshop basieren auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und wurden von 14- bis 18-jährigen Jugendlichen in einem partizipativen Prozess, im Rahmen eines Projektes der Kinder- und Jugendgesundheit (KJG), ausgewählt.

Umfang

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

Themen im Überblick

- Glück, Lebenszufriedenheit und positive Beziehungen
- Ausgleichstrategien zu Stress und Aktivieren von positiven Emotionen
- Sinn und Lebensbedeutung
- Selbstwirksamkeit
- **Bezug Lehrplan21:** ERG.5.1., ERG.5.3., ERG.5.4.

Ziele

Die Teilnehmenden

- setzen sich damit auseinander, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden fördern können
- stellen ihre persönliche Anleitung zum Glück und zur Lebenszufriedenheit zusammen
- verstehen, dass es wichtig ist Hilfe in Anspruch zu nehmen
- erkennen, dass Beziehungen unterschiedliche Bedürfnisse erfüllen und können einschätzen, wie bedeutend diese Beziehungen für sie sind

Zielgruppe

Sekundarstufe I, Sekundarstufe II und Lernende im 1. Lehrjahr

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