

STARKE PSYCHE, STARKES LEBEN (WORKSHOP FÜR JUGENDLICHE)



Kursdauer und Datum

2, 4 oder 8 Lektionen-Workshops

Kurzbeschreibung Website: Die Adoleszenz ist eine prägende Entwicklungsphase, die viele Höhen und Tiefen auf dem Weg zum Erwachsenwerden mit sich bringt. Manche Herausforderungen können zu psychischen Krisen führen, die Jugendliche und ihr Umfeld überfordern. Mit viel Herzblut haben wir bereits über 350 Berufsbildnern und Lehrpersonen handlungsweisende Interventionen vermittelt. Nun richten wir uns direkt an Jugendliche und Schulen, um sie für die adoleszente Entwicklung und den Umgang mit Stress und psychischen Belastungen zu sensibilisieren. Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden auf eine adressatengerechte Weise zu vermitteln, wie sie in Krisensituationen ihre eigenen Ressourcen einsetzen können.

Kursinhalte

✓ Baustelle Gehirn: Aufgaben und Funktionen der Adoleszenz (auch als E-Learning Format für ca. 1 Lektion möglich)

- Neurologische Veränderungen und ihre Auswirkungen
- Herausforderungen der Adoleszenz

✓ Psychische Krisen: Erkennen und Bewältigen

- Identifikation von persönlichen Risiko- und Schutzfaktoren
- Umgang mit psychischen Krisen und Stresssituationen

✓ Wirksames Stressmanagement

- Vermittlung geeigneter Copingstrategien
- Praktische Übungen und Methoden zur Stressbewältigung

✓ Hilfe zur Selbsthilfe

- Förderung der Selbstwirksamkeit und Resilienz
- Einsatz eigener Ressourcen zur Bewältigung von Herausforderungen



Methodik

Unsere Workshops sind lebendig, interaktiv, praxisrelevant und individuell anpassbar. Wir behandeln konkrete Fallbeispiele aus dem Alltag der Jugendlichen und entwickeln gemeinsam Lösungsstrategien. Dabei arbeiten wir mit Peers, die ihre Erfahrungen teilen und auf Fragen eingehen. Der Austausch unter den Teilnehmern ermöglicht wertvolle Einblicke und gegenseitige Unterstützung.



Lehrmaterialien

Umfangreiche Ressourcen, darunter Checklisten, Gesprächsleitfaden, Anlaufstellen, Fachliteratur, Fallbeispiele und Zugang zu Online-Plattformen.



Coaches

Experten mit einschlägigen Erfahrungen in der psychosozialen Unterstützung von Jugendlichen, Ausbildung und Praxiserfahrung in der Förderung von Resilienz und Stressbewältigung.



Investition

2400,-/Tag (8 Lektionen, kann auf mehrere Klassen aufgeteilt werden) oder 1300,-/Halbtage



Anmeldung

Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer Website oder über direkten Kontakt per QR-Code.



Zusätzliche Informationen

Bei unserem Workshop-Programm legen wir besonderen Wert auf die praktische Umsetzbarkeit im individuellen Umfeld der Jugendlichen. Datenschutz, anonymisierte Fallbesprechungen sowie Diskretion im Zusammenhang mit unseren Peer-Mitarbeitern haben oberste Priorität und müssen jederzeit gewährleistet sein.



Juliane Kirschmann



+41 79 199 28 99



www.21skills.ch



info@21skills.ch

Für ein Angebot und weitere Infos kontaktieren Sie uns.