

Fortbildung:

STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung

Inhalt:

Psychische sowie psychosomatische Störungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen treten häufig stressbedingt auf bzw. sind darauf zurück zu führen, dass die vorhandenen Kompetenzen im Umgang mit Belastungen nicht ausreichen.

Die STARK-Fortbildung vermittelt Wissen und Selbsterfahrung zu Resilienz, Stressprävention und dem gesunden Umgang mit Stress und befähigt Sie dazu, selbst eine Trainingsreihe mit Ihren Schülerinnen und Schülern durchzuführen.

Sie lernen praktische Methoden und Übungen kennen, die Sie anschließend direkt mit Ihren Schüler*innen im Unterricht durchführen können. Damit bewirken Sie, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein persönliches Bewusstsein für das Thema Stress aufbauen und individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln.

In der Fortbildung erhalten Sie unseren STARK-Leitfaden mit den folgenden Modulen sowie Kopiervorlagen:

1. Stress – Was bedeutet das für mich?
2. Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung
3. Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 1
4. Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 2
5. Meine Zeit im Blick behalten (Zeitmanagement)
6. Ich suche mir Unterstützer!
7. Umgang mit Prüfungsangst

Die Module können mit den Schüler*innen z.B. in Doppelstunden im Klassenverbund, als Wahlfach oder im Rahmen von Projekttagen gemeinsam erarbeitet werden. Um möglichst individuelle Umsetzungsvarianten an den Schulen zu ermöglichen, setzt die STARK-Fortbildung auf einen modularen Aufbau. Die Module können flexibel in verschiedene Unterrichtsfelder eingebettet werden.

Rahmenbedingungen:

Zielgruppe:	Lehrkräfte, Jugendsozialarbeiter*innen, Schulpsychologen*innen
Teilnehmeranzahl:	8 – 14 Personen
Dauer:	1 Tag (z.B. 09.00 h – 16.30 h)
Kosten:	Es fallen für Schulen <u>keine</u> Kosten an

Kontakt und Anmeldung:

Anette Henrich
Projektleitung STARK
Fon: 089 44108-153
Mail: anette.henrich@bbw.de
Web: www.stark-bayern.de