

Information und Kontakt

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
SCHULEWIRTSCHAFT Akademie

Infanteriestraße 8
80797 München

Anette Henrich
089 44108-153
089 44108-195
anette.henrich@bbw.de
www.stark-bayern.de



Projekträger

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
SCHULEWIRTSCHAFT Akademie

STARK

Resilienz und Stresskompetenz in
Schule und Ausbildung

Förderer

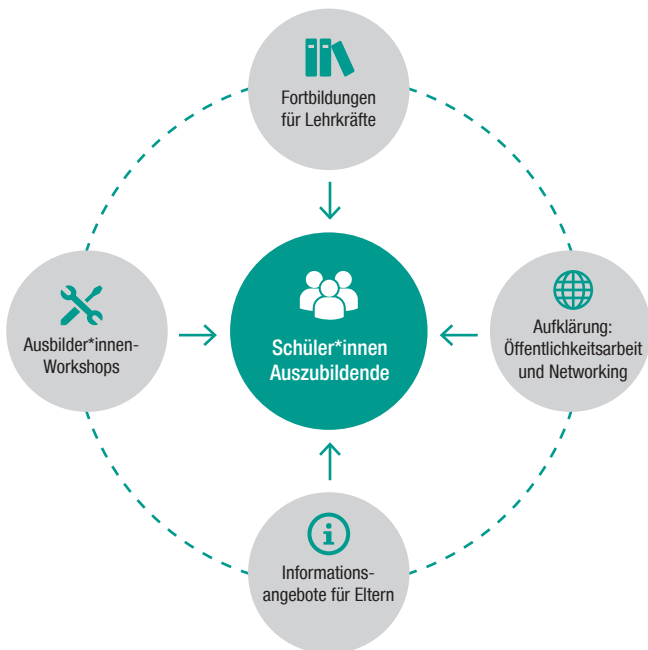




Förderung von Resilienz und Stresskompetenz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Gerade im Jugendalter sind die Kompetenzen im Umgang mit Belastungen häufig nicht ausreichend. Dabei stellen Stresskompetenz und persönliche Resilienz eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit sowie den Erfolg in Schule und Ausbildung dar.

Deshalb informieren und schulen wir im Rahmen der Präventionsinitiative STARK bayernweit Multiplikator*innen zu Resilienz und Stresskompetenz.



Workshop für Lehrkräfte, Schulleitungen, Schulpsycholog*innen und Schulsozialarbeiter*innen

inkl. Leitfaden zur Umsetzung im Unterricht mit folgenden Modulen:

- » Stress – Was bedeutet das für mich?
- » Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung
- » Selbstwertschätzung, Selbstwahrnehmung
- » Meine Zeit im Blick behalten!
- » Ich suche mir Unterstützer*innen!
- » Umgang mit Prüfungsangst
- » Anti-Stress-Methoden-Box

STARK kann z. B. in Doppelstunden im Klassenverbund, als Wahlfach oder im Rahmen von Projekttagen gemeinsam mit den Schüler*innen erarbeitet werden.

Format:

- » Offene oder schulinterne Fortbildung von einem Tag
- » Präsenz oder online möglich
- » Gruppengröße: 8-14 Teilnehmer*innen



Das übergeordnete Ziel von STARK ist die nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung. STARK basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird wissenschaftlich evaluiert und begleitet.