

STARK

Förderung von Resilienz und Stresskompetenz
bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Dominic Köppl, Anamarija Stivic, Eva Scheck, Lisa-Marie Lapi

Folie 1

I1 lisa.marie.lapi@gmail.com; 04.04.2019

RAHMENBEDINGUNGEN

- Vermittelt Schülern einen besseren Umgang mit Stress & Leistungsdruck
- 6 Module à 90 Minuten (verteilt über zwei Schuljahre)
- Unterricht wurde dementsprechend nachgeholt
- Leitung durch Frau Timm > auch Einzel-/ Gruppen-/ und Partnerarbeit
- Gewohnter Umgebung entfliehen

INHALT

- Modul 1: Stress – Was bedeutet das für mich?
- Modul 2: Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung
- Modul 3 & 4: Selbstwertschätzung, Selbstwahrnehmung
- Modul 5: Meine Zeit im Blick behalten
- Modul 6: Anti-Stress-Unterstützer

MODUL 1

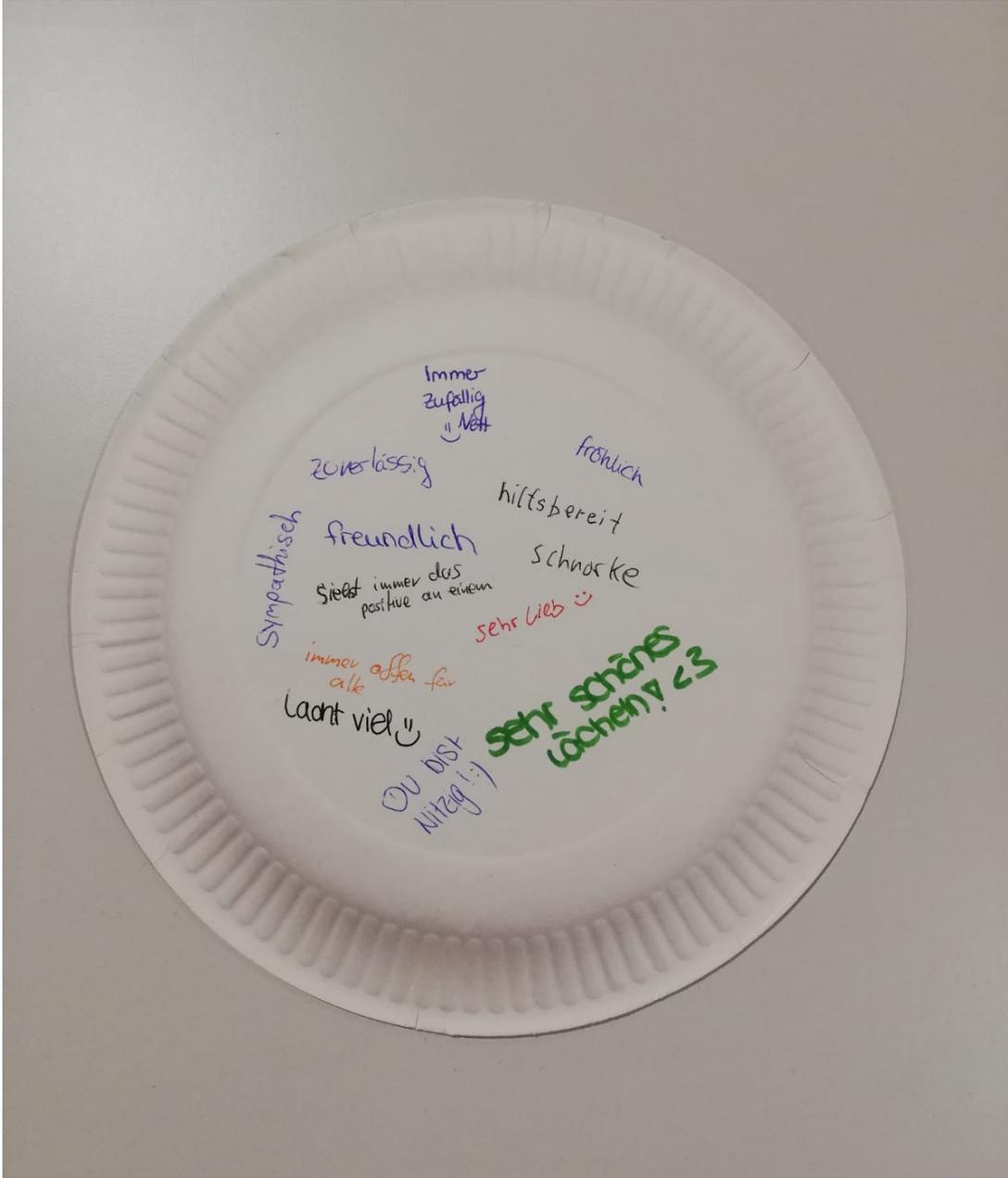
- Stress – Was bedeutet das für mich?
- Stress bezogen auf die Ausbildung
- Unterscheidung nach System-, Betriebs- und persönlicher Ebene
- **Highlight: Motivations- und Entspannungsbilder**

MODUL 2

- Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung
- Singübung
- Gestaltung eines Resourcenteppeichs
- **Highlight: Stressbeschleuniger – „Sei perfekt“, „Mach schnell“**

MODUL 3 UND 4

- Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung
- Entspannungsübungen
- Partnerübung zu den eigenen Stärken
- **Highlight: Übung Pappteller**



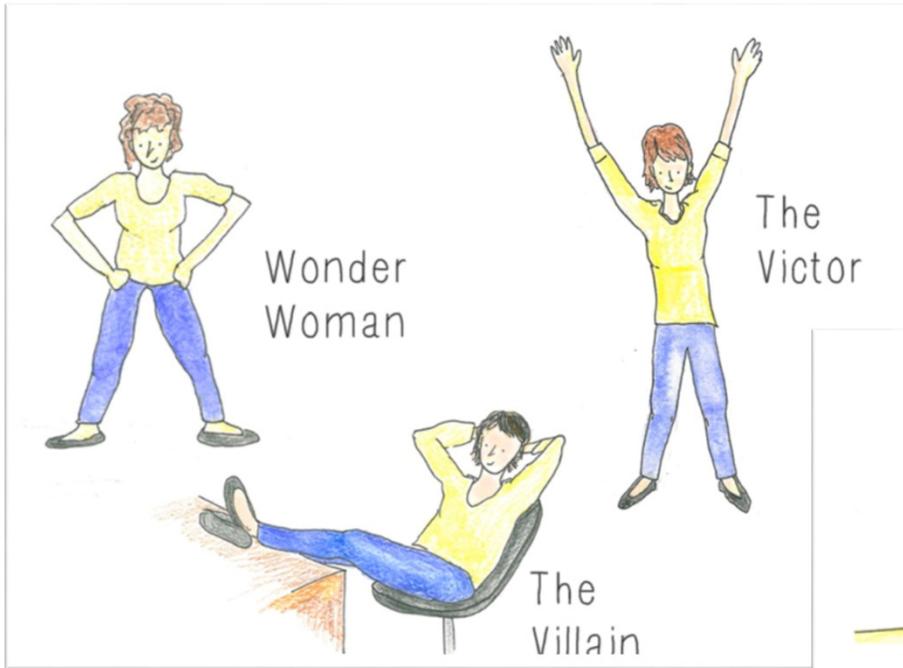
MODUL 5

- Zeitmanagement
- Meine Energiespender und Energieräuber
- Mein eigener 24/7 Zeitplan
- **Highlight: Eigene Erfahrung einer Mitschülerin**

MODUL 6

- Unsere Anti-Stress-Unterstützer
- Verschiedene Probleme – Verschiedene Unterstützer
- Lebens Fluss
- **Highlight: Zwischenmenschliche Beziehungen**

BEISPIEL: POWER-POSING



Wissenschaftlich bewiesen:
 Durch Power-Posing lassen sich
 Stress-Situationen einfacher bewältigen



FAZIT, ANREGUNGEN UND WÜNSCHE

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



FFBS