Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung

Feldkirchen-Westerham, 08.04.2019

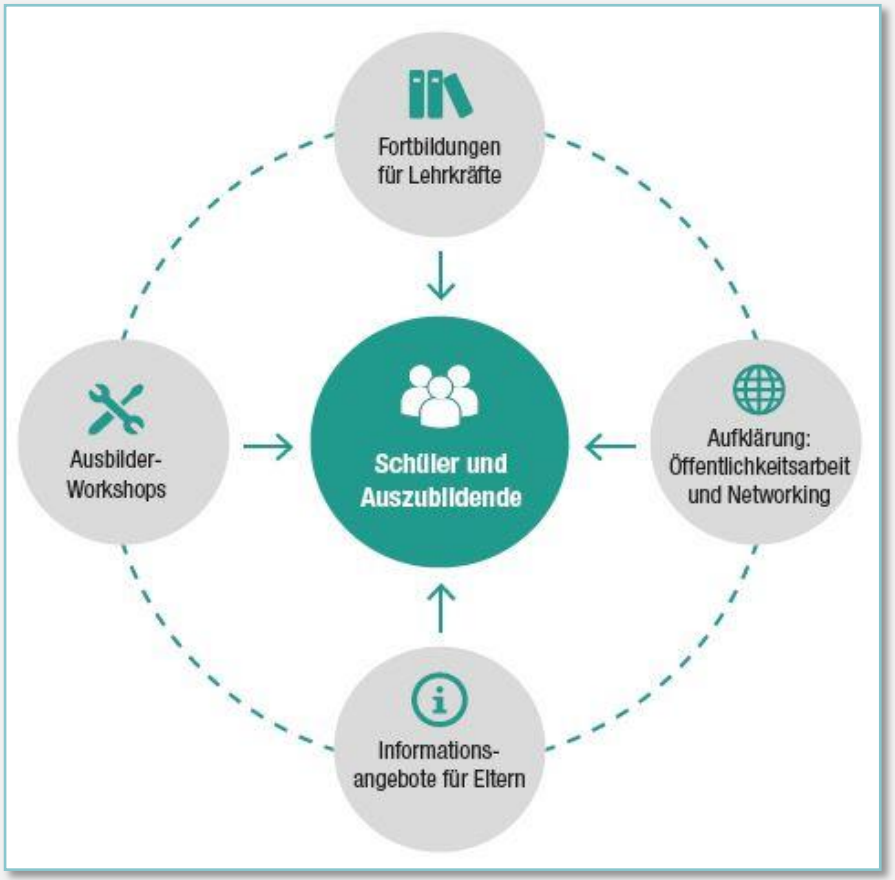
Dr. Judith Brenneis

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

STARK✓ ist eine Präventionsinitiative zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Erwachsener

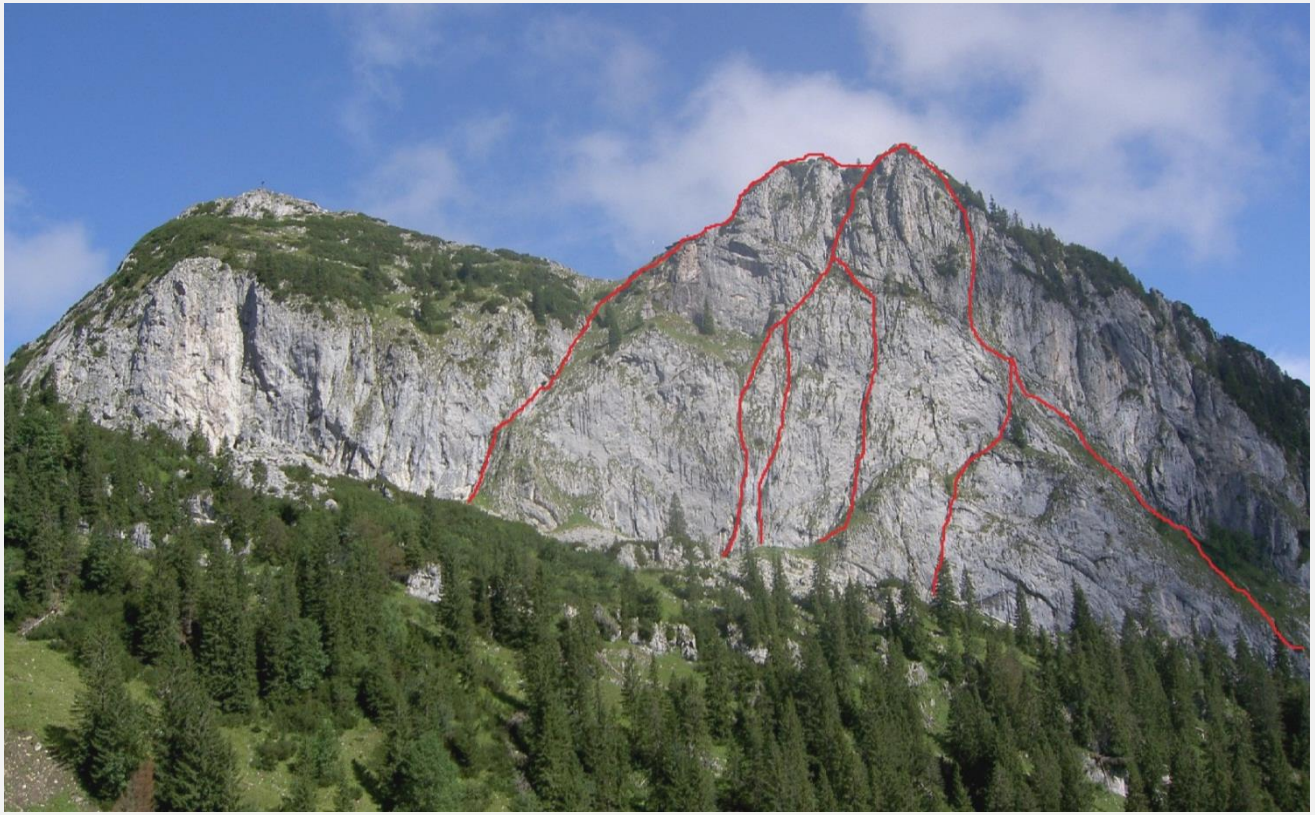
gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

STARK✓ bietet Multiplikatorenworkshops für Lehrkräfte und Ausbilder an



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

STARK✓ zeigt individuelle Wege / Möglichkeiten auf



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

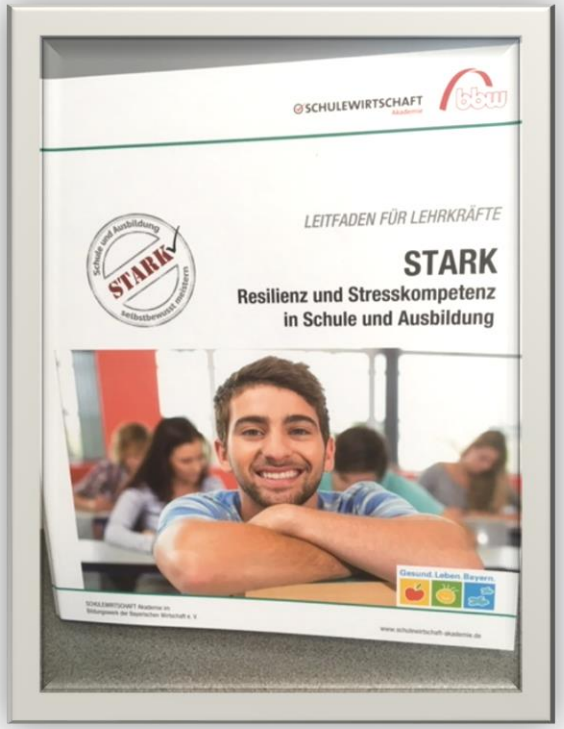
STARK✓ hat einen ressourcenorientierten Fokus

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

STARK✓ für Lehrkräfte

- Fortbildungen von 1 – 2 Tagen
- Leitfaden mit 6 Schwerpunktthemen (Modulen) sowie Materialvorlagen
- Modulares Konzept – individuell anpassbar

- ➢ Vermittelt Basiswissen zu Themen Gesundheit, Stress und Prävention
- ➢ Befähigt Lehrkräfte, Trainings mit ihren Schülern durchzuführen und praktische Übungen direkt im Unterricht einzusetzen
- ➢ Ermöglicht Selbsterfahrung und kann zur Lehrergesundheit beitragen



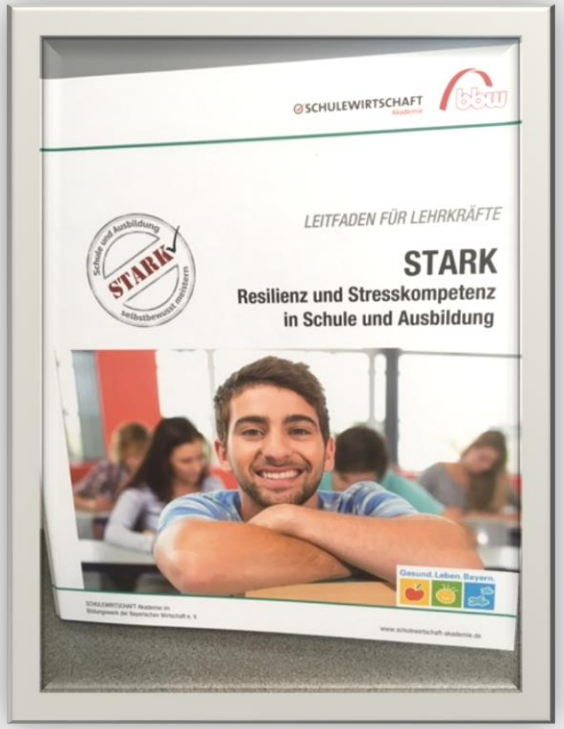
gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

STARK✓ – ein modulares Konzept

- **Übersicht der Module**:

✓ Stress – Was bedeutet das für mich?
✓ Die Macht der Gedanken – Meine innere Einstellung
✓ Selbstwertschätzung u. Selbstwahrnehmung, Teil I
✓ Selbstwertschätzung u. Selbstwahrnehmung, Teil II
✓ Meine Zeit im Blick behalten!
✓ Ich suche mir Unterstützer!

✓ Anti-Stress-Methoden-Box



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

STARK✓ für Ausbilder

- STARK **kompakt**
- Fortbildungen von 1 Tag
- Lösungen für konkrete Praxissituationen (z.B. Umgang mit Prüfungsangst, Konflikte mit Ausbildern,…)

- ➢ Vermittelt Basiswissen zu Themen Gesundheit, Stress und Stressbewältigung
- ➢ Ermöglicht das Arbeiten an konkreten Praxisbeispielen
- ➢ Befähigt die Ausbilder, ihre Auszubildenden bei Stress und Konflikten zu unterstützen

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

STARK✓ ist praxisnah, anschaulich und aktivierend

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

STARK✓ Kontakt

Anette Henrich

Projektleitung
SCHULEWIRTSCHAFT Akademie
im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e.V.
Infanteriestr. 8
80797 München

Tel.: 089/44108-153
Fax.: 089/44108-195
Mail: anette.henrich@bbw.de

www.stark-bayern.de

www.schulewirtschaft-bayern.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege