

Psychische Gesundheit – Lebenskompetenzen stärken!

Werden Lebenskompetenzen wie Problemlösefähigkeiten und Emotionsregulierung gefördert, wirkt sich das positiv auf die psychische Gesundheit aus

Für Schülerinnen und Schüler des 3. Zyklus und des Werkjahres

Inhalt

In Zusammenarbeit mit Margot Gammeter (Die Couch GmbH) haben wir drei verschiedene Kurse zusammengestellt. Je nach Bedarf Ihrer Klasse können Sie den passenden Kurs buchen und so wertvolle Inputs für das Klassenklima gewinnen. Die jahrelange Erfahrung der Kursleiterin zeigt, dass es nachhaltig, wirksam und motivierend sein kann in diesem Bereich mit der Klasse zu arbeiten. **Die Kurse dauern jeweils 3 Lektionen von 9:00 Uhr bis 11:50 Uhr und sind für Ihre Klasse kostenlos.** Pro Klasse darf ein Kurs gebucht werden, die Anzahl Plätze ist beschränkt.

Kurs 1: So bin ich!

Dieser Kurs bietet vielfältige Lernmomente und Übungen zur Selbstreflexionen an, um die eigenen sozialen Kompetenzen besser kennen zu lernen und Strategien der gewaltfreien Kommunikation in der Klasse auszuprobieren. Jede Person bringt andere Stärken und Eigenschaften mit. Diese gilt es zu erkennen und zu nutzen. Die Kursleiterin gibt der Klasse und Ihnen erste Inputs wie das Thema lustvoll angegangen werden kann. Nach dem Kursmorgen bekommen Sie von der Kursleiterin spannende und wirksame Anregungen in Form von Videos, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die drei Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.

Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Beamer, Leinwand, Audio-Boxen und Flipchart oder Wandtafel müssen vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle müssen für alle vorhanden sein

Kurs 2: Meine Klasse – mein Team

Jugendliche haben immer wieder „Knatsch“ untereinander. Was kann ich machen, wenn ich beleidigt werde? Welcher Einfluss hat die Art und Weise, wie ich mit anderen spreche? Dieser Kurs bietet vielfältige Lernmomente und Übungen für Selbstreflexionen an um die eigenen sozialen Kompetenzen besser kennen zu lernen und Strategien der gewaltfreien Kommunikation auszuprobieren. Mit praxisbezogenen Übungen und Methoden führt die Kursleiterin die Klasse durch die drei Lektionen und gibt erste wertvolle Inputs zur Stärkung des Teamgeistes. Nach dem Morgenkurs bekommen Sie von der Kursleiterin spannende und wirksame Anregungen in Form von Videos, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die drei Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.

Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Beamer, Leinwand, Audio-Boxen und Flipchart oder Wandtafel müssen vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle müssen für alle vorhanden sein.

Kurs 3: Stressless

Umgang mit Stress wird von der WHO als eine der wichtigsten Lebenskompetenzen der heutigen Zeit angesehen. Stressige Lebensphasen gehören zum Leben dazu. Jugendliche müssen lernen Stresssymptome zu erkennen und individuelle Handlungskompetenzen für sich selbst zu finden. Der Kurs hilft momentane Stressmomente und Stresssymptome in ihrem Leben zu benennen und sich auf die Suche nach den eigenen Ressourcen zu machen. Abwechslungsreiche Übungen laden zur Reflexion ein. Diese praxisbezogenen Übungen geben erste Inputs zu diesem Thema. Nach dem Kursmorgen bekommen Sie von der Kursleiterin spannende und wirksame Anregungen in Form von Videos, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die drei Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.

Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Beamer, Leinwand, Audio-Boxen und Flipchart oder Wandtafel müssen vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle müssen für alle vorhanden sein.

Kontaktperson:

Deborah Weiss, Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention

Email: d.weiss@vjps.ch / Tel. 052 633 60 23