

# Merkblatt

## Kompetenzen fördern nach LP21

---

### Angebot

### Stressless

### 3. Zyklus

---

#### Folgende Kompetenzen können gefördert werden:

Die hier aufgeführten Kompetenzen sind als eine Auswahl zu betrachten und nicht abschliessend.

#### **ERG.5.1b**

Die SuS kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (z.B. Pausengestaltung, Bewegung). Erholung, Entspannung, Planungshilfen, Lerntechniken

#### **B0.3.2a**

Die SuS können Schwierigkeiten, belastende Gefühle und Gründe für Frustration im Bildungs- und Berufswahlprozess benennen, sich damit auseinandersetzen und sich ihrer Ressourcen bewusst bleiben (z.B. Fähigkeiten, Unterstützung im Umfeld).