

Resilienz fördern - Stressoren aufdecken - Selbstvertrauen stärken!

Ein Seminar für Jugendliche.

Der Alltag von Jugendlichen hält viele Anforderungen bereit. Häufig werden sie von Zweifeln oder Zukunftsängsten geplagt, sind einsam, gestresst, fühlen sich überfordert oder ausgegrenzt. Das Resilienztraining soll an dieser Stelle ansetzen und ihre psychische Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten stärken.

Die einzelnen Einheiten werden durch alltagsnahe Übungen aus der Achtsamkeitslehre, dem Stressmanagement sowie verschiedenen Entspannungstechniken abgerundet.

Besonders im Fokus steht das Erkennen der persönlichen Ressourcen als Schutzfaktor sowie das Erlernen von stressreduzierenden Maßnahmen, z.B. Atemtechnik und Gedankenstopp-Methode.

Soziales Verständnis und ein achtsamerer Umgang mit sich und den anderen wird gefördert.

In dem Kurs werden die Jugendlichen individuell begleitet. Natürlich bietet das Seminar auch genügend Raum für persönliche Fragen und einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Ein Handout mit Infos und selbstreflektierenden Übungen wird bereitgestellt.

Anke Frielinghaus

Dipl. Sozialpädagogin

Gewaltpräventionstrainerin

Resilienztrainerin

0171 1188321

anke.frielinghaus@nur-mut-koeln.de

www.nur-mut-koeln.de

NUR MUT!

PRÄVENTION · KURSE · COACHING

