

Workshop: Einführung in die Methodik der Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche

In diesem Workshop soll eine Einführung in die Methodik der Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche gegeben werden. Die Veranstaltung beginnt mit einem kurzen theoretischen Abriss. Anschließend werden methodologische Vorüberlegungen und Verfahren mit Hilfe von Fallbeispielen kennengelernt.

Veranstaltungsinhalte:

- psychosoziale Belastungen für Lehrkräfte und Schüler
- Definition Stressbewältigungskompetenz
- Arbeit mit Gefühlen und Emotionen
- Einsatz kreativer Medien (Einbeziehung von musiktherapeutischen Übungssequenzen, Kommunikationsspiele und Improvisationsformen)
- biografieorientierte Arbeit mit Ressourcen
- Arbeit mit Glaubenssätzen und Motivation
- Achtsamkeitsübungen, Gruppenarbeit (Selbst - und Fremdwahrnehmung)
- Propriozeptives Training
- Positive Psychologie, Arbeit mit Märchen
- Starke Lehrkräfte als notwendige Stütze

Ziele:

- Stärkung der sozial- emotionalen Kompetenz
- Affektregulation: lernen Gefühle und Emotionen zu definieren
- Steigerung von Selbstwertgefühl, Empathiefähigkeit und Akzeptanz
- positive Affirmationen kreieren
- lernen sich auf Positives zu fokussieren
- Unterstützung von Selbstwirksamkeit
- Gewaltprävention

Dieser Workshop ist als Baustein „Gesund in den Lehrberuf“ für den Abschluss der PraxisPlus-Schwerpunkte anrechenbar.



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Dozent_in: Natalia Röhner (private Schule Marienhöhe Darmstadt)

Termin: 03.07.2023 von 14 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort: In Präsenz an der TU Darmstadt, S1|13 Raum 6

Maximale TN-Zahl: 20

Sonstiges: Bitte bringen Sie Decken zum Liegen mit