

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 theoretischer Abriss. Anschließend werden methodologische Vorüberlegungen und Verfahren mit Hilfe von Fallbeispielen kennengelernt.

Veranstaltungsinhalte:

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

Ziele:

- Stärkung der sozial- emotionalen Kompetenz
- Affektregulation: lernen Gefühle und Emotionen zu definieren
- Steigerung von Selbstwertgefühl, Empathiefähigkeiten 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.

Dozent_in: Natalia Röhner (private Schule Marienhöhe Darmstadt)

Termin: 24.01.2024 von 14 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort: In Präsenz an der TU Darmstadt; S1113 Raum 6

Maximale TN-Zahl: 20

Sonstiges: Tragen Sie bequeme Kleidung und bitte bringen Sie eine Decke zum Liegen mit.