

RESILIENZWORKSHOP

Für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 10



Resilienz ist

- Gesunder Optimismus
- Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
- positiver Blick in die Zukunft
- Akzeptanz
- Verantwortung übernehmen
- Umgang mit Kritik und Misserfolg
- Leistungsorientiertes Denken
- Loslassen

RESILIENZ

IST UNSER IMMUNSYSTEM GEGEN STRESS

Schülerinnen und Schüler sind häufig großem Leistungsdenken- und sozialem Druck ausgesetzt. Die Angst zu versagen, andere zu enttäuschen, die gesetzten Ziele nicht zu erreichen, Angst vor Kritik und Zurückweisung.

Im Resilienzworkshop erhalten Schülerinnen und Schüler Tools und Strategien, um stabiler und widerstandsfähiger mit Anforderungen und Belastungssituationen umzugehen.

Der Workshop ist interaktiv gestaltet und auf die Problemfelder von Jugendlichen abgestimmt. Wir schauen uns auf ansprechende und interessante Art an, wie resilientes Verhalten in den Alltag integriert wird und welche positiven Veränderungen dadurch entstehen.

In 4 Schulstunden erhalten die Teilnehmer*innen einen tieferen Einblick in die Mindsetarbeit und erleben gemeinsam, unterschiedliche Methoden und und praktische Übungen. Der Workshop beinhaltet ein Workbook, indem die Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Lösungsstrategien schriftlich erarbeitet und festhalten.

Beliebte Themen sind:

- der Umgang mit Leistungsdruck
- Angst zu versagen
- Mobbing
- gute Entscheidungen treffen
- persönliche Ziele erreichen.

Die Schwerpunkte können nach dem Bedarf der Schülerinnen und Schüler auch individuell gesetzt werden.