

Ausschreibung zu "Stressbewältigung"

Thema?	Wie kann ich Kindern und Jugendlichen helfen, Stress im Alltag zu bewältigen?
Inhalt?	Im Rahmen der Fortbildung werden Techniken und Methoden in folgenden Modulen vorgestellt: Selbstpflege und Gesundheit, Kommunikationsfähigkeiten, Umgang mit Schuldruck, Problem-Solving-Fähigkeiten, Stärkung des Selbstvertrauens, soziale Unterstützung, Grenzen setzen und Nein sagen, Umgang mit Versagensangst und Misserfolg, Suche nach Ressourcen und Unterstützung.
Wann?	20. April 2024, 9 bis 16 Uhr
Wo?	Brücken e. V. Universitätsstr. 25, 91054 Erlangen
Zielgruppe	Jugendleiter und zukünftige Jugendleiter; max. 20 Teilnehmende
Teilnehmerbeitrag?	Die Teilnahme ist kostenlos
Fahrtkosten?	Fahrtkosten werden nicht erstattet
Datenschutz	Es werden Fotos gemacht und auf sozialen Medien geteilt.

