

RESILIENZ TRAINING

Mehr Gelassenheit im Schulalltag

43 %

der Kinder und Jugendlichen leiden unter Stress. Das wirkt sich negativ auf ihre Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit aus. Typische Auswirkungen von Stress sind negative Gedanken, Kopfschmerzen oder Schlafprobleme.

Quelle: [DAK-Präventionsradar, 2020/2021](#)

UNSERE MISSION

Je früher Kinder RESILIENZ lernen - desto besser sind sie für die Zukunft vorbereitet.

In unseren Trainings lernen Schülerinnen und Schüler, wie sie ihren Stressbelastungen mit kurz- und langfristig wirksamen Bewältigungsstrategien begegnen können.

SCHULEN NUTZEN UNSER RESILIENZ TRAINING WENN KINDER

- unter Druck stehen und sich überfordert fühlen
- in negativen Gedankenmustern feststecken
- vor Wut explodieren
- Situationen vermeiden, die Stress auslösen
- alles perfekt machen wollen
- sich große Sorgen machen
- Ängste haben und Unterstützung brauchen

ZIELGRUPPEN

Unser Resilienz Trainings werden individuell an die jeweilige Schulform sowie Altersstruktur der Klasse angepasst. Sie werden von der Grundschule bis zur Oberstufe zielgruppenorientiert durchgeführt. Die Trainings sind besonders gut geeignet um Schülerinnen und Schülern, im Alltag und in der Schule vor Überbelastung zu schützen. Kinder und Jugendliche, die sich gereizt, nervös, ängstlich oder auch niedergeschlagen erleben und auf Belastungen negativ reagieren, können von diesem Projekt besonders profitieren.

ZEITRAHMEN

Wir sind flexibel und bieten unsere Resilienz Trainings in einer gewünschten Intensität von 1-3 Vormittagen an. Die Trainings können vor Ort oder auch digital durchgeführt werden.

MATERIAL

Wir arbeiten mit speziell für diese Themen konzipierten und gehirngerechten Materialien, mit dem die Teilnehmenden gemeinsam in der Gruppe, zu zweit oder auch alleine Reflexionsarbeit leisten und auch später nachhaltig Resilienz trainieren können. Alle Materialien werden von uns zur Verfügung gestellt und entsprechen den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

GRUPPENGROÖBE

Unsere Erfahrung zeigt, dass eine Gruppengröße von maximal 15 Teilnehmenden pro Training ideal ist.

INVESTITION

Unsere Resilienz Trainings werden durch Präventionsgelder der gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Sprechen Sie uns dazu gerne an.

Identifizierung persönlicher Stressoren

Das erste Kennenlernen der individuellen Stressauslöser unterstützt die Schülerinnen und Schüler, über ihre Erfahrungen mit Stress zu reflektieren. Dies ist ein wichtiger Schritt, um sich bewusst zu werden, welche Aspekte des Lebens negative Gefühle auslösen. Anhand eines altersgerechten Stressmodells lernen wir gemeinsam, wie Stress entsteht und was er bewirkt.

Entdeckung eigener Stressreaktionen

Hier fokussieren wir uns auf das Erkennen und Verstehen von körperlichen, emotionalen und mentalen Reaktionen auf Stress. So erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie sich Ärger, Sorgen und Ängste in ihrem Körper auswirken und wie ihr Denken und Verhalten das Körpergefühl beeinflussen. Diese Erfahrung hilft ihnen, frühzeitig Anzeichen ihres Stresses zu erkennen.

Kennenlernen von Stressbewältigungsstrategien

Wir machen uns mit verschiedenen Strategien vertraut. Diese beinhalten z.B. Entspannungstechniken, Ressourcenstärkungen, kognitive Umlenkungen, körperliche Aktivitäten oder den aktiven Umgang mit großen und kleinen Problemen. Durch die Vielfalt an Methoden haben wir am Ende einen großen Koffer mit Werkzeugen, um die Widerstandsfähigkeit zu stärken.

TEAM

Mit pädagogischem und psychologischem Hintergrund, sind unsere Trainerinnen und Trainer Experten für Resilienz und Stressprävention. Unsere Leidenschaft ist es, Menschen auf ihrem Weg zu resilienten und selbstbewussten Persönlichkeiten zu begleiten. Wir sehen uns als Potenzialsucher und haben eine große Begeisterung für die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen. Unsere Arbeit zeichnet sich durch eine positive psychologische Haltung aus, in der Akzeptanz und somit Raum zur freien Entwicklung und persönlichem Wachstum möglich wird.



Ricarda Hilgers
Gründerin
Psychologin



Sören Laga
Gründer
Gesundheitspsychologe

Wir freuen uns über
Ihr Interesse.

Kontaktieren Sie uns gerne
bei allen Fragen.

✉ INFO@RESIUNDLENZ.DE

☎ 0157 33867688

🏠 WWW.RESIUNDLENZ.DE