

Lehrpersonen-Workshop

Grundlagen der psychischen Gesundheit

Ziel

- ◆ Ihr erhaltet Einblick in die Grundlagen der psychischen Gesundheit.
- ◆ Ihr kennt konkrete Theorien/Konzepte und deren Bedeutung zur Förderung der Resilienz.
- ◆ Ihr nehmt mindestens drei Inputs mit, welche zur Förderung der psychischen Gesundheit und Resilienz beitragen und im Klassenzimmer umgesetzt werden können.

Theorie

- ◆ Aktuelle Zahlen zur Psychischen Gesundheit der Schweizer Schülerinnen und Schüler.
- ◆ Theorien und Konzepte:
 - ◆ Psychische Grundbedürfnisse nach Grawe
 - ◆ Konzept der Kohärenz
 - ◆ Konzept der Resilienz
 - ◆ Lebenskompetenzen
 - ◆ Achtsamkeit
 - ◆ Sozial-emotionales Lernen

Praxis

- ◆ In Gruppen - Durchführung von 4 Posten zu folgen den Themen:
 - ◆ Gefühle
 - ◆ Selbstmanagement & achtsame Selbstführung
 - ◆ Teamarbeit & Zugehörigkeit
 - ◆ Entspannung & Pause
 - ◆ Reflexionsimpulse

Dauer

3 Stunden (ca. 1 Stunde Theorie, 2 Stunden Praxis)

Ort & Räumlichkeiten

- ◆ Grosser Raum (Aula / Medienraum), mit genügend Platz für alle Teilnehmenden.
- ◆ Möglichkeit für die Durchführung der Posten in leere (Klassen)Zimmer zu gehen.

Infrastruktur

- ◆ Beamer / Leinwand / Ton
- ◆ Internetverbindung

Anmeldung

- ◆ Durch Schulkoordinator über Login-Bereich, mindestens 2 Monate im Voraus.
- ◆ Die Buchungsbestätigung erfolgt innerhalb von 3 Wochen.

Kosten

Für alle «fit4future» Partnerschulen kostenlos.

Wird das Referat durch die Schule, weniger als 3 Wochen vor Referatsdatum abgesagt oder verschoben, verrechnen wir die Hälfte des Referentenhonorars.