Lehrpersonen-Workshop

Grundlagen der psychischen Gesundheit

Ziel

- Ihr erhältet 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.

fit4future foundation
Ruessenstrasse 66341 Baar
T 041 766 63 83
info@fit4future-foundation.ch
www.fit4future-foundation.ch