

Programm «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen 2017-2018»

Psychische Gesundheit stärken im Unterricht

Inputreferat und praktische Einführung in feel-ok

Datum	Donnerstag, 25. Oktober 2018
Ort	Campus PH Zürich Lagerstrasse 2 8004 Zürich Raum LAB-G081
Dauer	17:00 bis 19:30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen Sekundarstufe I, Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende
Anmeldung	Anmeldungslink
Anmeldeschluss	Montag, 15. Oktober 2018

Die Veranstaltung bietet Hintergrundinformationen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen sowie eine Einführung in das internetbasierte Interventionsprogramm feel-ok mit Lebenskompetenztrainings zur Ressourcenstärkung bei Jugendlichen.

Im ersten Teil der Veranstaltung vermittelt ein Inputreferat den Teilnehmenden Wissen über den Lebenskompetenzansatz und seine Bedeutung für die Stärkung der personalen Ressourcen von Jugendlichen im Umgang mit Krisen und aktuellen Herausforderungen.

Der zweite Teil bietet einen Einblick, wie diese Lebenskompetenzen in einem Trainingsansatz gefördert werden können. Auf feel-ok.ch finden Lehrpersonen ein Handbuch mit Lektionsvorschlägen sowie Arbeitsblätter zu verschiedenen Themen. In der Veranstaltung wird in die Unterrichtseinheiten zu «Stress» und «Selbstvertrauen/Selbstwert» eingeführt. Diese drehen sich um Fragen wie: Was ist Stress? Wie gross ist das Risiko, bei Problemen und Konflikten Stress zu haben? Mit welchen Auswirkungen? Oder auch Fragen wie: Wer bin ich? Was sind meine Stärken? Wie kann ich mit meinen Schwächen umgehen? Verhalte ich mich fair? Habe ich ein Problem? Wie erkenne ich es? Wie löse ich es? – [Feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) bietet Anregungen, Unterstützung zur Selbstreflexion und Leitfäden, wie Jugendliche eine persönliche Antwort auf diese Fragen finden.

Ziel

Die Teilnehmenden

- wissen mehr über Lebenskompetenzen und deren Bedeutung bei der Stärkung von personalen Ressourcen bei Jugendlichen
- kennen die Module «Stress» und «Selbstvertrauen/Selbstwert» von [feel-ok](http://feel-ok.ch) und können sie im Unterricht als Lebenskompetenztrainings anwenden

Inhalt

- Input zu Ressourcenstärkung und Lebenskompetenz
- Einführung in die Online-Plattform [feel-ok](http://feel-ok.ch), insbes. Module «Stress» und «Selbstvertrauen/Selbstwert»

Hinweis

Die Einführung in [feel-ok](http://feel-ok.ch) findet am Computer statt. Es stehen Laptops zur Verfügung. Eigene Laptops können mitgenommen werden.

Leitung

Regula Nussbaumer, Psychologin, MSc UZH, Dozentin PH Zürich
Oliver Padlina, Dr. phil., MPH, Leitung feel-ok.ch

Die Veranstaltung findet im Rahmen des kantonalen Programms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» in Zusammenarbeit mit der PH Zürich statt und ist für die Teilnehmenden kostenlos. Mehr über das Programm unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch