



Eigene Stärken kennen – eigene Grenzen respektieren

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jede/-r geht anders damit um. Wer psychisch gewappnet ist, gelangt leichter wieder in Balance. Widerstandskraft erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln.

Die meisten Menschen wissen, wie sie sich körperlich fit halten können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit wir gestärkt durchs Leben gehen können, ist es von besonderer Wichtigkeit, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte und Alltagsprobleme zu kennen und gezielt zu stärken.

Die Ausbildungszeit ist eine Zeit voller Herausforderungen für Jugendliche: Selbstfindung, Ablösung vom Elternhaus, Erlernen eines Berufs. Da kann die Balance zwischen Schutz und Risikofaktoren schnell ins Wanken geraten.

Jeder kann etwas. Die eigene Lebensgeschichte ist ein Netz von Lernerfahrungen, die wir durch die Bewältigung von Anforderungen in allen Lebensbereichen erwerben: Ob in Schule, Beruf, Ehrenamt, Hobby oder Freizeit, durch Familie und Freunde. Besonders Jugendliche brauchen Unterstützung, um die eigenen Stärken bewusst zu erkennen und den möglichen Zusammenhang mit späteren beruflichen Zielen herzustellen.

Ziel des Moduls **Fit+Xund** ist, den Teilnehmenden die Themenkreise Resilienz, psychische Gesundheit, Umgang mit Stress und Belastungen näher zu bringen und ihnen Werkzeuge zur Stärkung der eigenen Kompetenz, Selbstsicherheit, Eigenverantwortlichkeit und Resilienz mit auf den Weg zu geben.

Aus einer Kombination von Spass, Kreativität und Information führen Spezialisten aus unterschiedlichen Fachbereichen in verschiedenen Workshops durch die Thematik. Sie sensibilisieren und befähigen die Teilnehmenden zu eigenverantwortlichem Handeln.

Zielsetzung

- Seine Stärken kennen – seine Grenzen respektieren
- Risiko-, Stress- und Schutzfaktoren kennen lernen
- Mit Resilienz Krisensituationen meistern und sein eigenes Krisenmanagement auf- und ausbauen
- Stressmanagement und gesunde Work-Life-Balance
- 10 Schritte für die psychische Gesundheit
- Warnzeichen für psychische Krankheiten
- Ausgewogene Ernährung im Alltag
- Ohne Medikamente durchs Leben
- Mehr Schlaf für eine bessere Leistung
- Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge
- Kontakt- und Anlaufstellen kennen

Angebot

- Einzelne Workshops
- Halb- oder Ganztagesveranstaltung
- Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen
- Dieses Modul kann sowohl im Präsenzunterricht, wie auch als Online-Tool durchgeführt werden