



## Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen

für Schulen – Eltern – Firmen



### Herausforderung Generation Z

- Mythen, Trends und Fakten zur Generation Z
- Herausforderungen mit jungen Erwachsenen im Alltag
- Häufigste Problembereiche - Handy / Internet, Substanzkonsum und Müdigkeit



### Dicke Luft und dünne Nerven im Familienalltag

- Problembereiche der Generation Z
- Verhalten im Ausgang und Ausgangsregeln – was können Eltern tun?
- Umgang mit sozialen Medien – Medienkompetenz für Eltern



### Herausforderung digitale Welt

- Chancen und Herausforderungen der digitalen Welt
- Grundlagen der digitalen Sicherheit und Faszination von digitalen Phänomenen
- Rechtliche Grundlagen, digitale Kriminalität und Cybercrime



### Sucht nüchtern betrachtet

- Stoffgebundene und stoffungebundene Sucht – auf der Suche nach dem Kick
- Alkohol, Drogen und Medikamente – Konsumtrends in der Schweiz
- Physische und psychische Auswirkungen von Substanzen und Medikamenten



### Respekt.

- Gewalt-/ Gefahrenpotential erkennen und mit Mut und Zivilcourage reagieren
- Diskriminierung und Rassismus versus Toleranz und Respekt
- Problematik von Radikalisierung und Extremismus



### Psychische Gesundheit von Lehrpersonen / AusbilderInnen

- Herausforderungen und Belastungen im Berufsalltag
- Gleichgewicht zwischen Burn-Out und Work-Life-Balance
- Resilienz oder was die Psyche im Gleichgewicht hält



### Umgang mit verhaltensauffälligen Teenagern

- Grundhaltung und Grundverständnis für Verhaltensauffälligkeiten
- Wenn Teenager aus dem Gleichgewicht geraten
- Intervention: Verfahrensabläufe, Früherkennungssignale und Gesprächsleitfaden



### Sexuelle Gesundheit – (K)ein Tabu!

- Umgang mit Sexualität in den sozialen Medien
- Rechtliche Grundlagen und Einblick ins neue Sexualstrafrecht
- Sexuelle Orientierungen, Geschlechterrollen und Geschlechtsidentitäten