

INTERAKTIV – INFORMATIV – SPANNEND

Präventionsveranstaltungen für Schulen, Vereine und Firmen

Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen für Behörden, Lehrpersonen und Eltern



Null auf 100 – Rasen – Risiko – Temporausch

Hohe Risikobereitschaft, übermässiger Substanzkonsum, Unaufmerksamkeit, Ablenkungen und vieles mehr bilden oftmals Grundlage für verheerende Verkehrsunfälle, welche in gesundheitlicher, rechtlicher und finanzieller Hinsicht gravierende Auswirkungen auf das eigene Leben, aber auch auf weitere Beteiligte haben können. Die Teilnehmenden setzen sich kritisch mit diesen Themen auseinander und erleben die direkten Auswirkungen des eigenen Verhaltens im Strassenverkehr.



Jugend im Fokus – Herausforderung Pubertät

Die Pubertät ist eine besondere Lebensphase und eine Zeit mit Turbulenzen – aber auch mit spannenden Entwicklungen und grossen Chancen. Suchtmittelkonsum, übermässiger Handygebrauch und zunehmende Gewaltbereitschaft sind in der Adoleszenz ein grosses Thema. Die Teilnehmenden werden über Suchtverhalten informiert und aufgeklärt. Ihnen werden Mittel und Wege aufgezeigt, Problem- und Stresssituationen ohne Gewalt oder Substanzkonsum zu bewältigen.



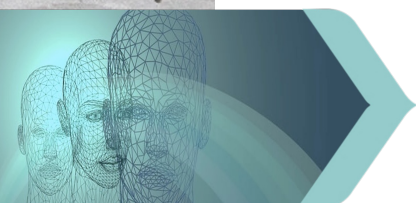
Jung & Spitz – Richtig aufgeklärt!

Die Präsenz von Sexualität in den Medien, veränderte Beziehungs- und Lebensformen und die Aufweichung des Verständnisses für Männlichkeit und Weiblichkeit führen bei jungen Menschen oft zu Verunsicherungen. Die sexuelle Selbstbestimmung und Selbstverantwortung sind heutzutage zentral. Dafür werden die Teilnehmenden befähigt und informiert, um eigenverantwortlich für ihre sexuelle Gesundheit zu sorgen. Zudem wird das Bewusstsein und der Respekt sich und anderen gegenüber gefördert.



Netlife Balance – Chancen und Risiken im Netz

Surfen, Chatten, Gamen und KI faszinieren und prägen unseren Alltag. Nebst dem Nutzen und den unendlichen Chancen bietet das Internet aber auch die Gefahr von Missbrauch, Rechtsverletzungen und Abhängigkeit. Digitale Medien zu verstehen heisst auch, sie richtig zu nutzen, ihre Chancen zu erkennen und ihre Gefahren zu meiden. Die Teilnehmenden gestalten einen ausgewogenen Alltag, in welchen digitale Medien integriert werden und Platz neben Schule, Arbeit, Sport und Erholung finden.



Fit + Xund durch's Leben – Eigene Stärken kennen + eigene Grenzen respektieren

Stress, Krankheiten und Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jede Person geht anders damit um. Wer psychisch gewappnet ist, gelangt leichter wieder in Balance. Die Teilnehmenden lernen, wie sie selbständig ihre eigene Widerstandskraft stärken, ihre psychische Gesundheit pflegen und leichter mit Stress und Belastungen umgehen können. Sie erhalten Strategien zur Stärkung der eigenen Kompetenz, Selbstsicherheit, Eigenverantwortlichkeit und Resilienz.



Fit + Xund – Ernährung und Bewegung im Gleichgewicht

Gesundheitswahn, Körperkult, Schönheitsideale und Idole beherrschen die heutige Gesellschaft. Viele junge Menschen leben ständig mit dem Gefühl, fehlerhaft und mit Makeln belastet zu sein und fühlen sich somit minderwertig und unsicher. Durch die kritische Auseinandersetzung mit den herrschenden Schönheitsidealen soll das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden gestärkt und ein Gleichgewicht zwischen den eigenen Erwartungen und den Möglichkeiten hergestellt werden.



Die Marke ICH – Der erste Eindruck zählt!

Es geht um die Feinheiten der zwischenmenschlichen Beziehungen, die unser Zusammenleben wertvoll und manchmal auch schwierig machen. Auftreten, Aussehen und Verhalten beeinflussen und prägen unser persönliches Image. Den Teilnehmenden werden Haltung, Wahrnehmung, Kommunikation, Sprache und vieles mehr näher gebracht, die beim täglichen Auftreten oder der Lehrstellen- oder Arbeitssuche eine Rolle spielen. Dabei steht die Reflexion über die eigene Urteilsbildung und das eigene Handeln im Vordergrund.



Aus- und Weiterbildung – Man lernt nie aus!

Neue Technologien und Informationen verändern die Tätigkeit in nahezu allen Bereichen. Noch nie war das Wissen von gestern so schnell veraltet wie in unserer heutigen Zeit. Die Ansprüche an die Bildungs-, aber auch in der Arbeitswelt steigen stetig. Um hier mithalten zu können, sind Weiterbildungen unerlässlich. Diese Veranstaltungen werden inhaltlich speziell auf die Zielgruppe zugeschnitten, so dass die Teilnehmenden maximal profitieren und einen breiten Wissensrucksack mitnehmen können.



Gesundheitstage – Jede Massnahme zählt!

Belastende Situationen im Alltag kennt jeder und dass zu viel Stress, Suchtmittelkonsum, einseitige oder mangelnde Ernährung oder zu wenig Bewegung ungesund sind und krank machen, ist bekannt. Es ist deshalb besonders wichtig, Strategien zu entwickeln, um einen ausgewogenen Lebensalltag zu gestalten. Ziel unserer Gesundheitstage ist, dass jeder individuelle Strategien entwickeln kann, um eine Balance zwischen Schule, Arbeit, Freizeit und Sport zu finden.



Machöpis – Informationsplattform News – Tipps – Infos

Die Informationsplattform «www.machöpis.ch» ist eine kostenlose Webseite, welche in Zusammenarbeit mit verschiedenen Spezialisten die Möglichkeit bietet, schnell und effizient auf Informationen in verschiedenen Lebens- und Alltagsbereichen wie zum Beispiel Sicherheit, Freizeit + Nightlife, Body + Health und Job / Schule / Geld, zuzugreifen. Zudem können verschiedene Informationsblätter und Leitfäden kostenlos heruntergeladen werden. Eine Homepage – alle Antworten.