



WORKSHOPS



„Mentale Gesundheit in der Schule“

Unser Workshop-Programm soll als entscheidender Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung von Schüler*innen, im Bildungsangebot der Schulen integriert werden.

Kontakt & Infos unter:

www.coaching-anna-k.de
www.mentale-gesundheitspraxis.de

Mentale Gesund- heit in der Schule.

Warum ist Mentale Gesundheit in Schulen wichtig?

#Mentale Gesundheitskompetenz in der Schule.



Workshops für ‚Mentale Gesundheit‘
sind in der Schule von großer Bedeutung,
um das Wohlbefinden
der Schüler*innen zu fördern
und ihnen wichtige Fähigkeiten zur Bewältigung
von Herausforderungen zu vermitteln.

www.mentale-gesundheitspraxis.de

1. Frühe Intervention

#Mentale Gesundheitskompetenz in der Schule.

Die Schule ist ein idealer Ort,
um frühzeitig auf mentale Gesundheitsprobleme
aufmerksam zu machen.
Unsere Workshops können Schüler*innen helfen,
Anzeichen von Stress,
Angst oder Depression
zu erkennen und rechtzeitig
Unterstützung zu suchen.

#Stärkung der mentalen Gesundheitskompetenz.

WORKSHOPS

Mentale Gesund- heit in der Schule.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Frühe Intervention	6-7
2. Förderung von Achtsamkeit und Resilienz	8-9
3. Verbesserung der sozialen Fähigkeiten	10-11
4. Abbau von Stigmatisierung	12-13
5. Unterstützung bei der Stressbewältigung	14-15
6. Förderung der Selbstwahrnehmung	16-17
7. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls	18-19
8. Einbindung von Lehrer*innen und Eltern	20-21
9. Prävention von Mobbing und Gewalt	22-23
10. Lebenslange Fähigkeiten	24-25
11. Fazit	26-27
12. Praktische Umsetzung in der Schule	28-29
13. Wer leitet die Workshops?	30-31

2. Förderung von Achtsamkeit und Resilienz

In den Workshops lernen Schüler*innen
Techniken zur Achtsamkeit und
Resilienz, die ihnen helfen,
mit Stress und Herausforderungen
besser umzugehen.

Diese Fähigkeiten sind nicht nur in der Schule,
sondern auch im späteren Leben
von großer Bedeutung.

3. Verbesserung der sozialen Fähigkeiten

Mentale Gesundheitsworkshops fördern die sozialen Fähigkeiten der Schüler*innen, indem sie Teamarbeit, Kommunikation und Empathie stärken. Dies kann zu einem besseren Klassenklima und weniger Konflikten führen.

4. Abbau von Stigmatisierung

Durch die Thematisierung von
„Mentaler Gesundheit“ in unseren Workshops wird
das Stigma abgebaut, das oft mit psychischen
Erkrankungen verbunden ist.
Schüler*innen lernen, offen über ihre Gefühle
zu sprechen und Unterstützung zu suchen,
ohne Angst vor Verurteilung.

5. Unterstützung bei der Stressbewältigung

Schüler*innen stehen oft unter erheblichem Druck,
sei es durch schulische Anforderungen
oder soziale Erwartungen.

Unsere Workshops bieten Strategien
zur Stressbewältigung, die den Schüler*innen
helfen, ihre Emotionen zu regulieren und
gesunde Bewältigungsmechanismen
zu entwickeln.

6. Förderung der Selbstwahrnehmung

In unseren Workshops können Schüler*innen
ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse
besser verstehen.

Dies fördert die Selbstwahrnehmung
und hilft ihnen, gesunde Entscheidungen
zu treffen und ihre Grenzen zu erkennen.

7. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

Durch gemeinsame Aktivitäten und den Austausch von Erfahrungen in Workshops wird das Gemeinschaftsgefühl unter den Schüler*innen gestärkt.

Dies kann zu einem unterstützenden Umfeld führen, in dem sich jeder sicher fühlt.

8. Einbindung von Lehrer*innen und Eltern

Die Workshops können auch
Lehrer*innen und Eltern einbeziehen,
um ein umfassendes Verständnis
für ‚Mentale Gesundheit ‚zu schaffen.

Dies fördert eine
ganzheitliche Unterstützung der Schüler*innen
und stärkt die Zusammenarbeit
zwischen Schule und Familie.

9. Prävention von Mobbing und Gewalt

Indem Schüler*innen lernen,
Empathie zu entwickeln und
Konflikte konstruktiv zu lösen,
können Workshops zur ‚Mentalen Gesundheit‘
dazu beitragen, Mobbing und Gewalt
in der Schule zu reduzieren.

10. Lebenslange Fähigkeiten

Die in Workshops erlernten Fähigkeiten zur mentalen Gesundheit sind nicht nur für die Schulzeit wichtig, sondern begleiten die Schüler*innen ein Leben lang. Sie lernen, wie sie ihre ‚Mentale Gesundheit‘ aktiv fördern und in schwierigen Zeiten Unterstützung suchen können.

11. Fazit

*Workshops für ‚Mentale Gesundheit‘ in Schulen sind eine wertvolle Investition in die Zukunft der Schüler*innen.*

Sie fördern nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern tragen auch zu einem positiven Schulklima und einer unterstützenden Gemeinschaft bei.

*Indem Schulen ‚Mentale Gesundheit‘ als wichtigen Bestandteil ihrer Bildungsangebote integrieren, leisten sie einen entscheidenden Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung ihrer Schüler*innen.*

12. Praktische Umsetzung in der Schule

*Unsere Workshops sind interaktiv gestaltet, um die Teilnehmer*innen aktiv einzubeziehen und ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben.*

*In Gruppen von maximal 10-15 Personen kommen die Schüler*innen einmal wöchentlich für 90 Minuten in den Workshops zusammen und können über das gesamte Schuljahr in der Gruppe und individuell begleitet werden.*

13. Wer leitet die Workshops?

Anja Germershausen_Coaching Anna K

»In die Workshops für Mentale Gesundheit bringe ich meine langjährigen Erfahrungen aus der Potentialanalyse und Berufsorientierung mit Jugendlichen ein.

Techniken aus dem Systemischen Coaching, Gesprächs- und Gestalttherapie, sowie der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) füllen die Workshops inhaltlich und sollen die Jugendlichen in ihrer mentalen Gesundheitskompetenz stärken.«