

»Resi(lient) – Stark durch eine Krise«

Themenabend

Teilnehmer:innenzahl 9 Personen in Präsenz oder 10 bis 15 Personen online

Zeit 1,5 bis 2 Stunden

Zielgruppe Interessierte Menschen aus Darmstadt, Lehrkräfte aller Schultypen, Schulsozialarbeiter:innen, Eltern, Schüler:innen, Fachkräfte, Multiplikator:innen

Kosten kostenfrei

Beschreibung

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich gestresst und erschöpft von den alltäglichen Herausforderungen fühlen. Ob in der Schule, bei der Arbeit, in der Familie oder weil die Pandemie einfach eine stressige Herausforderung für alle ist.

Was kann helfen? Gemeinsam entdecken wir individuelle „Tankstellen“, um den Belastungen zu trotzen und Widerstandskraft (Resilienz) zu entwickeln. Dazu betrachten wir das Risiko- und Schutzfaktorenmodell, finden heraus, was das Ganze mit Sucht zu tun hat, und untersuchen spielerisch mögliche individuelle Kraftquellen.

Den Teilnehmenden werden Bewältigungsstrategien und Anwendungsszenarien für den Alltag an die Hand gegeben, so dass auffälliges Verhalten (z.B. Suchtmittelmissbrauch) als Lösung für Probleme hinterfragt und bestenfalls abgelegt wird.

Die Teilnehmenden lernen, auf zukünftige stressige Situationen die erarbeiteten Inhalte und Methoden zur Stressreduktion anzuwenden. So werden Faktoren unterstützt, die eine positive Persönlichkeitsentwicklung und Selbstbestimmung ermöglichen.

Nice to know

Der Themenabend findet am letzten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr in der „Baas-Halle“ (Pankratiusstraße 35, 64289 Darmstadt) oder – sofern es die Verordnungs-lage erfordert – online statt. Bitte melden Sie sich bis zum vorletzten Donnerstag im Monat verbindlich an, damit wir Ihnen den Veranstaltungsort bestätigen bzw. die Zugangsdaten rechtzeitig mitteilen können.

www.fsp-darmstadt.de