

Wenn das Seminar

„SGS – Stark gegen Stress“

auch an Ihrer Schule durchgeführt
werden soll, melden Sie sich bitte hier:

Landratsamt Kronach
Präventionsstelle
Güterstraße 18
96317 Kronach

Ansprechpartnerin:

Nadine Förtsch
(Sozialpädagogin M.A.)

Tel.: 09261 / 678 – 292

E-Mail: nadine.foertsch@lra-kc.bayern.de

Stresspräventionsseminar

SGS - Stark gegen Stress



**für Schülerinnen & Schüler
der 6. - 7. Jahrgangsstufe**

Gefördert von:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Unser
**Landkreis
Kronach**
Oberfrankens Spitze

Was ist SGS – Stark gegen Stress?

„SGS – Stark gegen Stress“ ist ein Stresspräventionsseminar für Schüler/-innen in der Pubertätsphase. Das Jugendalter stellt eine stark belastete Altersgruppe dar, bei welcher in den letzten Jahren eine Zunahme von Stresssymptomen und psychischen Störungen zu verzeichnen ist. Diagnosen wie „Burn-out“ oder Depression sind inzwischen auch bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit mehr. Ziel des Seminars ist es, Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln sowie die dafür nötigen sozialen Kompetenzen der Jugendlichen zu stärken.

Zielgruppe:

Schüler/-innen der 6. - 7. Jahrgangsstufe

Max. Teilnehmerzahl:

25 Schüler/-innen

Dauer:

ca. 5 Unterrichtsstunden

Teilnahmegebühr:

keine

Das Seminar besteht aus folgenden inhaltlichen **Bausteinen**:

