

FIND YOUR POWER

Ein Workshop rund um das Thema Mentale
Gesundheit von Jugendlichen

Umfang: 120 Min. +

10 Min.

EINLEITUNG

Auflockerungsübung und Einleitung in
das Thema Mentale Gesundheit



30 Min.

WAS MIR NIEMAND ERZÄHLT

Grundlagenwissen Psychologie altersadäquat



PAUSE (5 Min.)

30 Min.

BAUPLAN FÜR EIN ZUHAUSE IN MIR

Wie kann ich eine liebevolle Welt in mir
erschaffen?

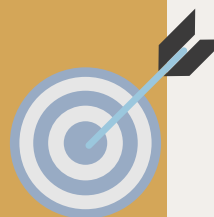


PAUSE (5 Min.)

30 Min.

WAS ICH MÖGLICH MACHEN KANN

Selbstwirksamkeit stärken und zum
Träumen ermutigen



10 Min.

ABSCHLUSS

Gemeinsame Abschlussreflexion, Handout verteilen, Take-
Home-Message

YOUTH EMPOWERMENT MOVEMENT



Workshopkonzept im Detail

YOUTH EMPOWERMENT MOVEMENT

WAS MIR NIEMAND ERZÄHLT



- Was ist Mentale Gesundheit?
- Was ist Stress?
- Was sind Emotionen?

Altersadäquate Vermittlung von Grundlagenwissen (Positiver) Psychologie mit Interaktion

BAUPLAN FÜR EIN ZUHAUSE IN MIR



- Bestandteile für eine sichere Welt in mir
- Wie kann ich mir Gutes tun?
- Self-Empowering: Ich habe immer mich und was kann ICH tun?
- Ressourcenfokus

WAS ICH MÖGLICH MACHEN KANN



- Erlaube dir groß zu denken (Kreditkartenspiel)
- Geleitetes Fragespiel: Wer bin ich und was will ich?
- Unser Gehirn kann sich verändern: Das kannst du beeinflussen (Neuroplastizität)

GRUNDPHILOSOPHIE

- Alles kann, nichts muss
- Alle Fragen sind erwünscht und erlaubt
- Es geht nicht um toxische Positivität
- Klarer Fokus auf Ressourcen
- Altersadäquate, verständliche Sprache

ERFOLGSKOMPETENZEN

- Ich kann erklären, was Stress und Emotionen sind
- Ich habe Inspiration gesammelt für eine neue oder andere Art mit mir umzugehen
- Ich habe 5 konkrete Wege für mich notiert, wie ich mir Gutes tun kann
- Ich habe mal reingespürt, was meine Träume sein könnten und spüre vielleicht sogar Neugier oder Vorfreude
- Ich bin mir meiner Selbstwirksamkeit bewusster

HARD FACTS

Umfang: 120 Min. + mehr nach Absprache

Kosten: 90,- EUR / Stunde

Zielgruppe: 16- bis 20-Jährige

www.youthempowermentmovement.de

youthempowermentmovement@gmx.de

 [@youth.empowerment.movement](https://www.instagram.com/youth.empowerment.movement)

