

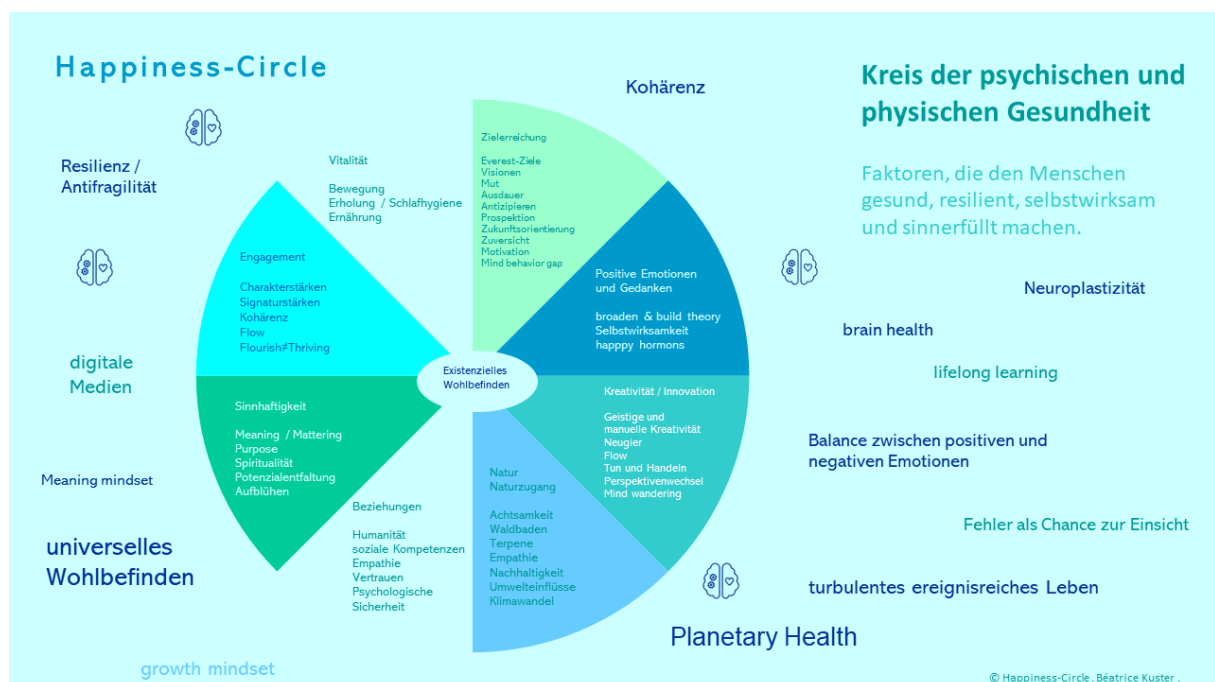
WAS KINDER GESUND, GLÜCKLICH UND MUTIG MACHT!

Das Leben ist komplexer und unsicherer geworden, längst nicht mehr alles ist voraussehbar. Insbesondere Kinder und Jugendliche brauchen deshalb zusätzliche Kompetenzen, um gesund und selbstwirksam den aktuellen und kommenden Herausforderungen gewachsen zu sein.

Der Workshop zeigt anhand des Happiness-Circles Möglichkeiten auf, wie auf die Entwicklung von Kindern positiv Einfluss genommen werden kann. Die Generationen Z und Alpha, die die Aspekte für Gesundheit und Glück wie ein innerer Kompass mit sich tragen, entwickeln Fähigkeiten, die ihnen helfen, mit Herausforderungen leichter umzugehen. Sie lernen, sich auf ihre Stärken und Erfolge zu konzentrieren, Positive Emotionen zu entwickeln und mit negativen konstruktiv umzugehen, tragfähige Beziehungen zu knüpfen und kreative Lösungen zu finden. Dieses growth mindset (offenes Gedankengut) führt zu Selbstvertrauen und Mut und reduziert Stress und Angstgefühle.

Der Workshop vermittelt mit den Aspekten des Happiness-Circles ein evidenzbasiertes Konzept der Gesundheitspsychologie und gibt Inspirationen, wie sie die Interventionen im Leben von Heranwachsenden aber auch in ihrem eigenen Alltag implementieren können und dadurch mentale und emotionale Stärke entwickeln.

Referentin: [Frau Béatrice Kuster, dipl. Sozialarbeiterin FH](#)



Wann und wo?

Montag, 13. Mai 2024, 19:00 – 21:00 in der Aula der Schule Morillon-Wabern

Dieser Weiterbildungsanlass für die Elternschaft/Erziehungsberechtigten wird durch den [Elternrat 5.-9. Klassen](#) organisiert.

Der Eintritt ist frei und eine vorgängige Anmeldung ist nicht notwendig.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!