

A group of students is gathered in a classroom or meeting room. In the foreground, a large, tilted, cream-colored sign with blue text reads "STARK an der Berufsschule Fürstentfeldbruck". The students are engaged in various activities: some are talking, some are looking at documents, and one student is holding a large piece of fabric. The room has wooden floors, orange chairs, and a whiteboard in the background.

**STARK an der  
Berufsschule  
Fürstentfeldbruck**

# STARK



Ein Trainingsprogramm zur  
Förderung von Resilienz und Stresskompetenz  
bei Jugendlichen und jungen Erwachsene

# JETZT AUCH ONLINE

## ZAHLEN & FAKTEN

- Das Trainingsprogramm wurde von der SCHULEWIRTSCHAFT-AKADEMIE speziell für junge Erwachsene entwickelt.
- Es umfasst **6 Workshops à 90 min.**
- In den Workshops wechseln sich kurze theoretische Inputs mit konkreten Übungs- und anschließenden Reflexionsphasen ab.
- Ziel in den Workshops ist es, den SchülerInnen einen besseren Umgang mit Stress & (Leistungs-)Druck zu vermitteln.
- **Wichtig: Nach jedem Workshop kann jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin neu entscheiden, ob er/sie weitermachen möchte.**

# INHALT

- Workshop 1: Stress – Was bedeutet das für mich?
- Workshop 2: Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung
- Workshop 3: Selbstwertschätzung, Selbstwahrnehmung, Teil I
- Workshop 4: Selbstwertschätzung, Selbstwahrnehmung, Teil II
- Workshop 5: Meine Zeit im Blick behalten
- Workshop 6: Ich suche mir Unterstützer



## Erfahrungen unserer SchülerInnen

- „Mir war nicht klar, dass meine körperlichen Symptome von Stress kommen können.“
- „Durch die Trainings wurden mir meine Stärken viel mehr bewusst.“
- „Ich meditiere jetzt regelmäßig.“
- „Besser als Unterricht.“
- „War zwar nichts Neues für mich, hat aber Spaß gemacht.“
- „Wir wünschen uns regelmäßige Schulungen.“

# TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- **Interesse** am Thema
- **Bereitschaft/Möglichkeit**, während der Workshops eine **Kamera** am PC/Laptop **einzuschalten**. Teilnahme allein über Handy ist schwierig.

# ANMELDUNG

## **Möglichkeit 1:**

Im Klassenverbund an den jeweiligen Schultagen im Rahmen des Stundenplans.

**Anmeldung über die Klassenleitung**

## **Möglichkeit 2:**

Klassenübergreifend außerhalb des regulären Stundenplans an bestimmten Tagen (die genauen Daten können erst nach Feststehen des Stundenplans bekannt gegeben werden)

**Anmeldung direkt bei Frau Auer über TEAMS bei: [auer@bs-ffb.de](mailto:auer@bs-ffb.de)**

# **WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN IHR MITMACHT!**

## **EUER STARK-TEAM:**

- **IRIS AUER (FB WIRTSCHAFT)**
- **NICOLE BECKER (JAS)**
- **KLAUS BICHLER (FB IT)**
- **SUSANNE RASSER (JAS)**
- **ANJA SOP (FB WIRTSCHAFT)**
- **IRENE TIMM (COACHING/FB IT)**
- **RUTH VENERIS (FB ELEKTRO)**

