

# Schon wieder Stress?!

## Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit stärken



### Workshops mit Jugendlichen

Jugendliche haben auf dem Weg zum Erwachsenwerden viele Herausforderungen zu bewältigen. Die Schule bietet den idealen Raum, Belastungen anzusprechen und Handlungsstrategien aufzuzeigen. Gerne unterstützen wir Sie dabei und gestalten Workshops zur Stärkung der psychischen Gesundheit Ihrer Schüler:innen.

### Passend für Ihre Schule

Die Workshops finden an Ihrer Schule (z.B. Sekundarschule, Berufsschule, Gymnasium) statt. Ziel ist es, die Jugendlichen für ihre eigene psychische Gesundheit zu sensibilisieren und mit ihnen zu erarbeiten, wie sie eigene Ressourcen aufbauen und stärken können. Die Kosten variieren je nach Dauer und Anzahl der Workshops.

Gerne stellen wir für Ihre Schule ein passendes Paket zusammen.



### Mögliche Workshopthemen

**Achtsamkeit:** Achtsamkeit gilt als ein sehr wirksames Mittel zum Umgang mit Stress. Dieser Workshop umfasst einen kurzen Input wie auch das praktische Erfahren von Achtsamkeit.

**Resilienz:** Resilienz als psychische Widerstandskraft hilft dabei, Herausforderungen zu meistern. Wir schauen uns an, was dahintersteckt und wie es gelingt, das Resilienz-Konzept in den Alltag zu integrieren.

**Stressprävention:** In diesem Workshop schauen wir an, wie Stress entsteht, was individuelle Stressfaktoren und -indikatoren sowie erfolgreiche Bewältigungsstrategien sind.

**Happiness:** Glücklich sein ist eine Fähigkeit, die wir alle lernen können. Gemeinsam üben wir uns im intensiven Wahrnehmen, um für mehr Glücksgefühle im Alltag zu sorgen.

**Gesunder Schlaf:** Schlaf, gute Laune und Leistungsfähigkeit hängen eng zusammen. In diesem Workshop legen wir den Fokus auf Strategien für eine bessere Schlafqualität.

**Ist Ihr Thema nicht dabei?** Gerne entwickeln wir mit Ihnen weitere Themen.

### Durchführung der Workshops durch Studierende

Im Thetritz werden Lehre und Praxis verbunden. Die Workshops werden von Studierenden und Dozierenden des BSc Gesundheitsförderung und Prävention gemeinsam konzipiert und umgesetzt. Die Studierenden sind gut vertraut mit der Lebenswelt der Schüler:innen und können die Inhalte deshalb zielgruppengerecht vermitteln. Dieses Konzept hat sich bereits mehrfach bewährt.



Thetritz  
Therapie-, Trainings- und  
Beratungszentrum  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
8400 Winterthur

Alice Inauen Lehner  
+41 (0)58 934 40 00  
thetritz.gesundheit@zhaw.ch  
zhaw.ch/gesundheit/thetritz



«Der Workshop bot die Chance zu reflektieren, wie man den Alltag am besten bewältigt.»

[Workshop-Teilnehmerin](#)

«Es war informativ und spannend. Es gab gute Tipps und wir wurden einbezogen.»

[Workshop-Teilnehmer](#)