



Gruppenangebote
für Kinder und
Jugendliche

Cool-Training

Cool-Training

Einzel- oder Gruppenangebot für 7–16-Jährige
Hilfreich bei Nervosität und Stress

Literatur: Hampel, P., & Petermann, F. (2017). «Cool bleiben-Stress vermeiden». Weinheim: Beltz.

In diesem Training werden Entspannungsverfahren als Baustein eingesetzt. Nebst Wissen zum Thema werden auch Problemlösestrategien vermittelt und geübt.

Im Wissen, dass im Kindes- und Jugendalter nicht alle Anforderungen und Aufgaben des Alltags gelöst werden können, wird mit der gezielten Entspannung eine Fertigkeit eingeübt, welche zum Einsatz kommt, bevor sich der Frust einer Überforderung ausbreiten kann.

Etwa mit Progressiver Muskelrelaxation oder Phantasiegeschichten können Kinder lernen mit Überforderung umzugehen.

Ausgangslage:

Schulen und Eltern, die gesunden Kindern ein Stress-Präventionstraining ermöglichen wollen. Auch möglich für die Gesundheitsförderung belasteter Kinder.

Zielgruppe:

Gesunde oder belastete Kinder und Jugendliche, mit oder ohne Einbezug der Eltern.

Inhalte des Trainings:

Erfassung des Stressniveaus, Wissensvermittlung, Schulung von Wahrnehmung und Stressverarbeitung.

Mögliche Anmeldegründe:

Indikationsstellung durch Fachperson

Umfang & Termine:

Vier, sechs oder acht Sitzungen.

Ort:

Bettlistrasse 20, 8600 Dübendorf