



STARK ✓

Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung

Gerade im Jugendalter sind die Kompetenzen im Umgang mit Belastungen häufig nicht ausreichend. Dabei stellen Stresskompetenz und persönliche Resilienz eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit sowie den Erfolg in Schule und Ausbildung dar.

Im Rahmen der Präventionsinitiative STARK werden bayernweit Multiplikatoren im Rahmen von Fortbildungen sowie Informations- und Netzwerkveranstaltungen zu Resilienz und Stresskompetenz sensibilisiert, informiert und geschult. Die STARK-Fortbildungen vermitteln Wissensinhalte und ermöglichen Selbsterfahrung zu Resilienz, Stressprävention und dem gesunden Umgang mit Stress. So werden z. B. Lehrkräfte befähigt, selbst Trainingsreihen mit Ihren Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen lernen so einen positiven Umgang mit Belastungssituationen und erfahren die Stärkung der individuellen Resilienz.

Das übergeordnete Ziel von STARK ist die nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung. Im Fokus der Maßnahmen stehen dabei berufliche Schulen und Ausbildungsbetriebe.

STARK ist eine Initiative der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im bbw e.V. in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse, dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit.

Ansprechpartner:

Anette Henrich
Projektleitung, „STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“
SCHULEWIRTSCHAFT Akademie
im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.

Infanteriestraße 8, 80797 München
Telefon: 089 44 108- 153
Email: anette.henrich@bbw.de
www.stark-bayern.de
www.schulewirtschaft-akademie.de