

#youmatter

Achtsamkeitstraining für Schülerinnen und Schüler der Klassen 7-13

Gerade junge Menschen stehen heute unter hohem Leistungsdruck – schulisch wie persönlich. Gleichzeitig erleben sie Unsicherheit, Krisen und eine Welt im Wandel.

Immer mehr Schülerinnen und Schüler stellen sich Fragen wie:

- Wie bleibe ich fokussiert, wenn alles zu viel wird?
- Wie kann ich mit Leistungsdruck und Stress besser umgehen?
- Wie finde ich heraus, was mich ausmacht – und was ich wirklich will?
- Wie gestalte ich gute Beziehungen und gehe mit Konflikten um?

Unser Angebot

Unser Achtsamkeits-Workshop bietet einen geschützten Rahmen, um diesen Fragen Raum zu geben. In einer halbtägigen Einheit (z. B. im Rahmen einer Projekt- oder Präventionswoche) führen wir Schülerinnen und Schüler praxisnah an Achtsamkeit heran: verständlich, lebensnah, alltagstauglich.

Ziele des Workshops:

- Förderung von Selbstwahrnehmung und emotionaler Resilienz
- Entwicklung von Kompetenzen im Umgang mit Stress, Konflikten & Leistungsdruck
- Stärkung der Beziehungsfähigkeit und Kommunikationskompetenz
- Impulse für Selbstreflexion, Lebensfreude und eigene Potenziale

2 Durchführungsoptionen

- langfristige Begleitung (16-30 Termine)
- Einzel-Workshop pro Klasse (ca. 4,5 Stunden)

Wo? direkt an Ihrer Schule

Wer? Geschulte Trainerinnen und Trainer von mindschool führen die Workshops durch.

Kosten? Die BAHN-BKK fördert das Projekt in voller Höhe.



Sie haben Interesse?

Detaillierte Information zum Programm und die Kontaktdaten unserer Ansprechpersonen finden Sie unter:

bahn-bkk.de/youmatter

