



Lebensfreude statt Stress

Vielen Menschen ist das Lebensglück, sind der Genuss und die Lebenszufriedenheit abhanden gekommen. Hoffungslosigkeit breitet sich in ihnen aus, und sie fragen nach dem Sinn ihres Handelns – sie fühlen sich gestresst. Auf solche Menschen passt das Sprichwort:

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, wird man sie anderswo vergeblich suchen.“

Junge Erwachsene leiden oftmals unter den vielen Ansprüchen, welche die Schule, das Elternhaus und Kollegen/Kolleginnen an sie stellen. Dazu kommen Zukunfts- und Versagensängste, besonders wenn die Berufswahl ansteht oder in Frage gestellt wird. Solche Belastungen wirken sich schnell auf die Motivation, die Leistungsfähigkeit, die psychische und physische Gesundheit der Betroffenen aus.

Im Workshop „Lebensfreude statt Stress“ laden wir junge Erwachsene ein, sich mit Ängsten und Stress auseinanderzusetzen und sich folgende Fragen zu überlegen: Was ist Stress? Was stresst mich? Wie reagiert mein Körper auf Stress? Wie kann ich Stress abbauen?

Das Angebot ist ein Lernfeld und bietet jungen Erwachsenen die Gelegenheit, ihre Kompetenz im Umgang mit Stress zu erhöhen. Gleichzeitig leistet dieses Angebot einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention.

Zusammenleben

Beziehung

Lernen fürs Leben

Ziele und Inhalte des Workshops

- Positiver Umgang mit Stress: Herausfinden, was mir gut tut, was mich stresst und was mich antreibt.
- Kenntnisse von Definition und Stress-Formen; sich bewusst werden, wie der eigene Körper auf Stress reagiert.
- Kennenlernen verschiedener Stressbewältigungsstrategien: Ruhe finden, sich entspannen, Kraft tanken.
- Reflexion der eigenen Work-Life-Balance.

Struktur des Angebots

Das Angebot kann als einzelner Workshop, als ganzer Projekttag oder für mehrere Projekttag gebucht werden und wird den Vorstellungen und spezifischen Themen des Auftraggebers angepasst.

Workshopleitende qualifizieren sich in einer der folgenden Fachrichtungen

- Soziale Arbeit / Schulsozialarbeit,
- Systemische lösungsorientierte Kurzzeitberatung und -therapie
- Kampfsporttrainer AiKiDo / Ju-Jitsu-Lehrer / Judolehrer

Kontakt

Christoph Kipfer

Beauftragter Jugend, junge Erwachsene und Generationen
der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Altenbergstrasse 66, Postfach 511, 3000 Bern 25

Telefon 031 340 24 24/031 340 25 08

christoph.kipfer@refbejuso.ch

www.projektpraesenz.ch www.refbejuso.ch



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure