

Umgang mit Stress und Förderung der psychischen Gesundheit

Chance und Herausforderung in der Rolle als BB/BBV

Ausgangslage

Die Studienlage und die Praxis zeigen es deutlich, die Lernenden sind aktuell psychisch besonders belastet. Die Pandemie, der Krieg, die Klimakrise aber auch die Entwicklungsaufgaben und die veränderten Umweltbedingungen sind anspruchsvoll, besonders für junge Menschen. Um mit diesen Herausforderung umzugehen, gibt es förderliche und weniger förderliche Strategien. Warum ist das so? Welche Strategien sind das? Was hat die Arbeit damit zu tun und wie können wir die Lernenden in dieser Herausforderung begleiten? Der Kurs soll Antworten und Möglichkeiten in der Rolle als wichtige Bezugsperson der Lernenden aufzeigen.

Kursinhalt

- Bedeutung und Ursachen von Stress
- Umgang mit Stress und psychische Gesundheit bei Jugendlichen
- Die Multikrise und ihr Einfluss auf die psychische Gesundheit der Lernenden
- eigene Stressbewältigung
- vom Genuss zur Sucht
- Ursachen von Sucht
- Schaffung von förderlichen Rahmenbedingungen
- Anlaufstellen kennenlernen

Lernziele und Nutzen

Die Teilnehmenden erfahren, was die Jugendlichen beschäftigt und wie es ihnen geht. Sie reflektieren ihren eigenen Umgang mit Stress und setzen diesen in Bezug zu ihrer Rolle als Berufsbildende. Die Teilnehmenden lernen Warnsignale kennen und erhalten Informationen zu Anlaufstellen. Durch Inputs und Auseinandersetzung erhalten die Berufsbildenden Anregung zur Schaffung von förderlichen Rahmenbedingungen.

Zielgruppe

Berufsbildende und Berufsbildungsverantwortliche FaGe und AGS

Kosten

Der Kurs ist kostenlos für alle Teilnehmenden im Gesundheitsbereich, deren Betrieb sich im Kanton Bern befindet. Für alle übrigen Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr CHF 240.

Durchführungsort

OdA Gesundheit Bern
Sägemattstrasse 1A
3098 Köniz

Kursleitung

Martina Buchli | Fachmitarbeiterin Prävention Berner Gesundheit
Philipp Reichen | Chefexperte FaGe und AGS

Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten nach Besuch des Kurses eine Kursbestätigung der OdA Gesundheit Bern.

Kursdaten und Anmeldung

Daten, Zeiten und Anmelde­möglich­keit finden Sie auf www.odacloud.ch/kurse. Die Teilnehmendenzahl ist auf 24 Personen beschränkt.