

## You!Mynd –Mach was draus!

### Das Präventionsangebot für Ihre Berufsschule

#### **Stärkung der folgenden 5 Kompetenzbereiche:**

- Selbstbewusstsein
- Suchtcompetenz
- Stressregulation
- Selbstorganisation
- Sozialkompetenz

#### **Der Hintergrund: starke Zunahme psychosozialer Belastungen im Setting Berufsschule**

- Einer von 5 Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt eine psychische Erkrankung.
- Fast jeder 5. Auszubildende fühlt sich durch den Betrieb oder die Schule belastet.
- Jeder 5. Lehrende leidet unter gravierenden gesundheitlichen Einschränkungen.

#### **Projektziele**

- (psychisch) gesunde Schüler/innen
- (psychisch) gesunde und entlastete Lehrende
- hohe Bildungs- und Beziehungsqualität
- unterstützende Schulkultur

#### **Unser Konzept**

- wissenschaftlich fundiert
- individuell zugeschnitten
- erlebnisorientiert und motivierend
- praxisnah
- digital von überall

Die You!Mynd Angebote sind kostenfrei und werden durch die Betriebskrankenkassen gefördert.

Ganzheitliches Konzept: Angebote für Berufsschüler/innen und Lehrende!

#### **Mynd!Check: die digitale Bedarfsanalyse**

- Kurztest zu den 5 Kompetenzbereichen
- eigene Standortbestimmung und Erfolgskontrolle
- interaktiv und digital
- mit ressourcenorientiertem Feedback

### **Mynd!Cast: Die Podcast-Reihe**

- spannende Podcasts zu allen Kompetenzbereichen
- Input von Jugendlichen und Expert/innen

### **Mynd!Game: das analog-digitale Spiel für den Unterricht**

- Hoher Spaßfaktor garantiert!
- spielbar im Klassenraum
- mit Smartphone-Einbindung
- Wissensvermittlung zu den 5 Kompetenzbereichen

### **Mynd!Class : das Seminar für mehr Selbstbewusstsein**

- analog vor Ort (variable Dauer: von der Doppelstunde bis zum Ganztagesseminar)
- alternativ als Online-Seminar oder Online-Selbstlernprogramm (LMS)

### **Mynd!Coach: das Psychoedukations-Seminar für Lehrende**

- analog vor Ort (Dauer: 180 Minuten)
- alternativ als Online-Seminar oder Online-Selbstlernprogramm (LMS)

### **Voraussetzungen:**

- Interesse an der Förderung der psychische Gesundheit an Ihrer Berufsschule
- zeitliche Ressourcen zur Einbindung in den Unterricht
- eigene Räumlichkeiten (z. B. Klassenräume)

Haben Sie Fragen zum Projekt? Dann kontaktieren Sie uns gerne!

### **You!Mynd Projektbüro**

- Adresse: c/o Institut für Gesundheit und Management, Zimmerstraße 3, 04109 Leipzig
- Tel.: 0341 / 5211620
- Mail: [info@youmynd.de](mailto:info@youmynd.de)
- Web: [www.youmynd.de](http://www.youmynd.de)