

3. Mynd!Talk

„Sieh es positiv!“
Stressfrei durch den
Berufsschulalltag

Was erwartet Sie heute?

- 14:30 | 5´ Begrüßung & Einstieg
- 14:35 | 10´ Wissensinput:
 - Entstehung von Stress, Umfrage (ABC-Phasenmodell)
- 14:45 | 15´ Interview mit Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Judith Brenneis
- 15:00 | 5´ Live Experience: Positive Stressbewältigung live erleben
- 15:07 | 15´ Stressfrei durch den Berufsschulalltag mit You!Mynd
- 15:22 | 10´ Offene Fragen & Abschluss

I. Begrüßung & Einstieg

You!Mynd Präventionskonzept

Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch Förderung der folgenden
5 Kompetenzbereiche:



You!Mynd Präventionskonzept

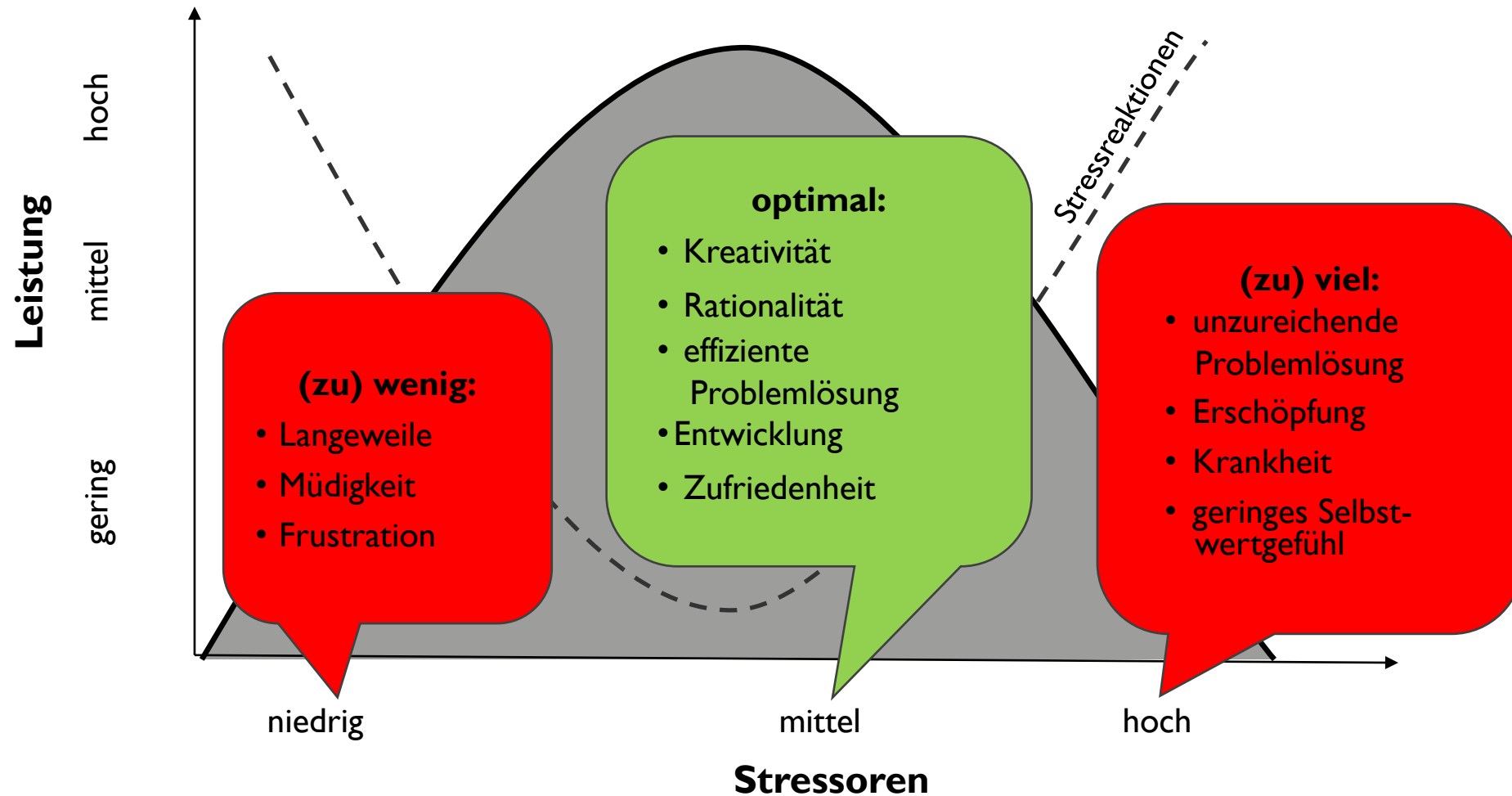
Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch Förderung der folgenden 5 Kompetenzbereiche:

Stressregulation



2. Wie entsteht Stress und wie gehe ich damit um?

Die Sache mit dem Stress...



Die Sache mit dem Stress...

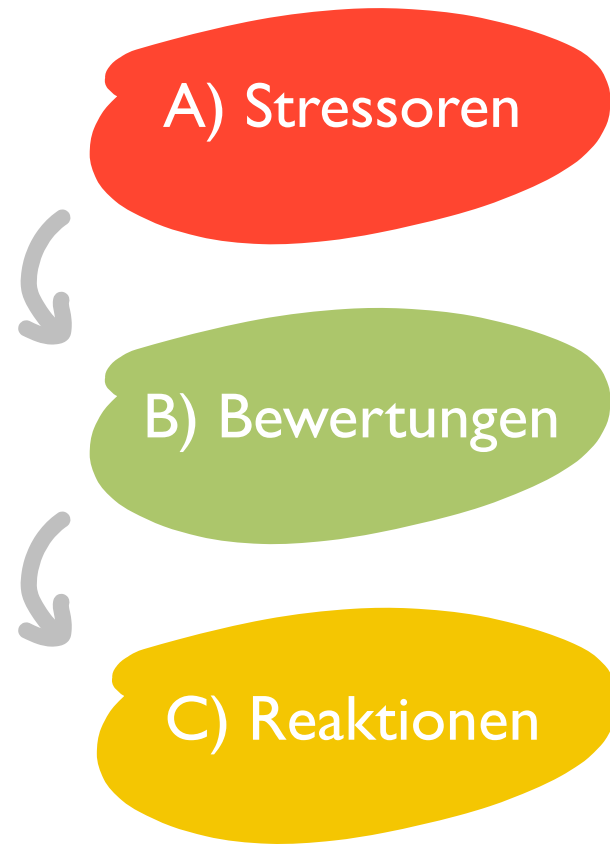
„Was denken Sie, was machen Jugendliche und junge Erwachsene, um mit ihrem Stress umzugehen?“



„Was machen Jugendliche und junge Erwachsene, um mit ihrem Stress umzugehen?“



ABC-Modell



A large, stylized yellow brushstroke graphic that serves as a background for the main text. It has a textured, hand-painted appearance with irregular edges and varying thicknesses.

3. Interview mit Dr. Judith Brenneis

Gesundheitswissenschaftlerin

4. Live Experience

Selbstübung für eine
„positive Stressbewältigung“

A large, stylized yellow brushstroke graphic that serves as a background for the main text. The stroke is thick and has a hand-painted, irregular appearance, extending across most of the width of the slide.

5. Stärkung der Stressregulation durch You!Mynd Angebote

You!Mynd Angebote

**digitale
Bedarfsanalyse**
(für jeden
Kompetenzbereich)

analog-digitales
Serious **Game**

**Psychoedukations-
Seminar** für
Lehrende
(analog / digital)

9 Podcasts
zu den 5
Kompetenzbereichen

Seminar für mehr
Selbstbewusstsein
(analog / digital)

Mynd!Check



Checke Deine Stressregulation

Bist Du bei Stress tiefenentspannt wie ein Faultier oder eher hektisch wie ein Hamster im Rad? Nach 5 kurzen Fragen erfährst Du die Antwort!

[www.youmynd.de/
mynd check](http://www.youmynd.de/mynd-check)

Ich kann gut schlafen.

trifft

- gar nicht
- eher nicht
- teils teils
- eher
- völlig

zu

Weiter

„Ich kann gut schlafen.“

„Nach der Schule/dem Job kann ich gut abschalten.“

„Ich habe ein Hobby, dem ich mit Leidenschaft nachgehe, auch wenn es viel zu tun gibt.“

„Wenn ich gestresst bin, weiß ich immer, wie ich mich selbst wieder runterhole.“

„Ich denke, am Ende wird alles gut.“

Mynd!Cast




[www.youmynd.de/
mynd cast](http://www.youmynd.de/myndcast)

Folge 6

Der Stress mit dem Stress

Heute wird's so richtig stressig! Denn das ist unser Thema: Stress und wie Ihr damit am besten umgeht ist Thema unserer sechsten Mynd!Cast-Folge.

 [Transkript](#)




 [auf YouTube anhören](#)


Folge 9

Die Nacht ist sehr wohl zum Schlafen da!

In Folge 9 geht es um das Thema Schlaf (Kompetenzbereich Stressregulation) und warum er unverzichtbar für uns ist.

 [Transkript](#)



 [auf YouTube anhören](#)

Mynd!Class

Das Seminar für mehr Selbstbewusstsein!

4 Module zu folgenden Themen:

- Ich – Wer ist das?
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Soziale Vergleiche
- Mein Stärketank



Übung „Mein Stärketank“

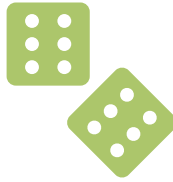
Aufgabe:

Sammelt in Partnerarbeit alle die Dinge, die Euch guttun und die Ihr macht, um Euch abzulenken, Eure Stimmung aufzuheitern oder zu entspannen. Und überlegt, wann Ihr diese Dinge zum letzten Mal gemacht habt!

Jede/r schreibt dabei die Punkte auf seinen eigenen Zettel, die er/sie selbst macht oder in Zukunft mal ausprobieren will!



Mynd!Game



Station 4 – Stressklippen

- Analoge Gruppenaufgabe: Perspektivwechsel
 - „Plötzlich berühmt!“
 - „Monster-Streit!“
 - „The winner takes it all!“
 - „Spider-App!“
- Smartphone-Challenge:
 - Ressourcen-Memory



Gruppenaufgabe



Station 4: Die Stressklippen

Ziellos habt Ihr Euch vom Markt aus weiter auf die Suche begeben. Und nun findet Ihr Euch mitten im Sturm an einem unheimlichen Strand wieder. Ihr seid total deprimiert: Wie kann man nur so ein Pech haben!? Es ist also höchste Zeit für einen kleinen Perspektivwechsel! Situationen, die zuerst ausschließlich negativ erscheinen, können bei näherer Betrachtung nämlich oft auch etwas Positives mit sich bringen.

Aufgabe: Bei dieser Challenge müsst Ihr gemeinsam beweisen, wie gut Ihr die Perspektive wechseln und Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten könnt! Zieht dazu **verdeckt** zwei Karten der **Nummern 20 bis 23**. **Wichtig:** Zieht je eine gerade und eine ungerade Karte!

Fertig? Wenn Ihr je 3 verschiedene Lösungswege gesammelt und notiert habt, zieht die **Karte Nr. 24**.

6. Fragen & Abschluss

Teilnahme

You!Mynd ist ein **kostenfreies** Präventionsangebot der Betriebskrankenkassen. Die Teilnahme läuft folgendermaßen ab:

1. **unverbindliche Kontaktaufnahme:** Sie wenden sich an das **You!Mynd** Projektbüro, welches Sie an eine passende Betriebskrankenkasse vermittelt.
2. **Auftragsklärung:** In einem Informationsgespräch erfahren Sie alles über das Projekt und klären eine mögliche Durchführung an Ihrer Berufsschule.
3. **Projektstart:** Es geht los! Das Projekt für die SchülerInnen und Lehrenden an Ihrer Berufsschule kann starten.

Vielen Dank!

Haben Sie noch Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns gerne!




www.youmynd.de



You!Mynd Projektbüro

Denise Doan & Hannes Sack

 0341 / 5211620

 info@youmynd.com

 www.youmynd.de

