



Klassenworkshops zur Förderung der mentalen Gesundheit und Stärkung der Klassengemeinschaft

In diesem Schuljahr dürfen alle Klassen an einem 90minütigen "Stärken stärken" Workshop teilnehmen. Das Konzept dient zur Förderung der mentalen Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler und gleichzeitigen Stärkung der Klassengemeinschaft.

Die Klassen der 5. bis zur 8 Jahrgangstufe durften in einen Workshop bereits lebensnah erkunden, was einen guten Charakter ausmacht und wie man diesen im Klassenverbund positiv leben kann. Die Klassen der 9. und 10. Klassen werden in der Projektwoche „Schule des Lebens“ im Sommer daran teilnehmen.



„Welche Stärken trage ich in mir und wie helfen sie mir, dass es für mich im Alltag einfacher, leichter und schöner wird?“

„Woran erkenne ich Stärken an Anderen und wie fühlt es sich an, wenn wir uns als Klasse ganz offen, freundlich und ehrlich darüber austauschen.“



Die Workshops führte Heike Schwarzgruber, Beraterin der Positiven Psychologie an Schulen, mit viel Wertschätzung und Freude durch. Die Jugendlichen zeigten dabei ehrliche Begeisterung und ein echtes Interesse, sich ausschließlich und ganz ernsthaft über ihre Stärken auszutauschen.



Zur Abrundung durften die Klassen erleben, auf welchem schönem Stärkenschatz ihre Gemeinschaft baut und wie sie diesen für sich im Alltag gut nutzen können.

Mit Hilfe einer großzügigen Förderung durch die Jugendsozialstiftung der Familie Dr. Rieder in Kooperation mit dem Programm Respekt Coaches e.V. ist es uns möglich, allen Schülerinnen und Schülern diesen wertvollen Workshop im Laufe des Schuljahres anzubieten.



Wir sagen ganz herzlichen Dank!



© 2022 Heike Schwarzgruber StarkdurchStärken.de