

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **19. Juni 2017** schriftlich an, Fax, E-Mail oder Online unter: [www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de).

**Teilnahmebeschränkung:** 20 Personen

**Kosten:**  
**Teilnahmegebühr** 35,00 €  
(inkl. Verpflegung )

Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten.

**Anmeldebestätigung:** erfolgt direkt und wird mit Datum des Anmeldeschlusses verbindlich bestätigt.

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr nach Erhalt der verbindlichen Anmeldebestätigung auf folgendes Konto:

Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE75 6012 0500 0008 7018 00

## Regress:

Die Teilnahme wird mit dem Eingang der schriftlichen Anmeldung verbindlich. Eine Absage bedarf der Schriftform. Geht Ihre Absage später als 26. Juni 2017 ein, berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 €. Bei späterer Absage und Nichterscheinen erfolgt unabhängig von den Gründen die volle Berechnung der Teilnahmegebühr.

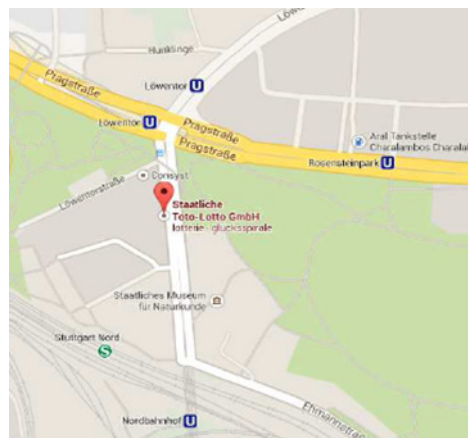
## Weitere Informationen

Aktion Jugendschutz (ajs)  
Sandra Mollenhauer Tel. 07 11– 2 37 37 22  
mollenhauer@ajs-bw.de  
Ute Ehrle Tel. 0711– 2 37 37 19  
ehrle@ajs-bw.de

## Tagungsort

Baden-Württemberg Staatliche Toto-Lotto GmbH  
Nordbahnhofstraße 201, 70191 Stuttgart

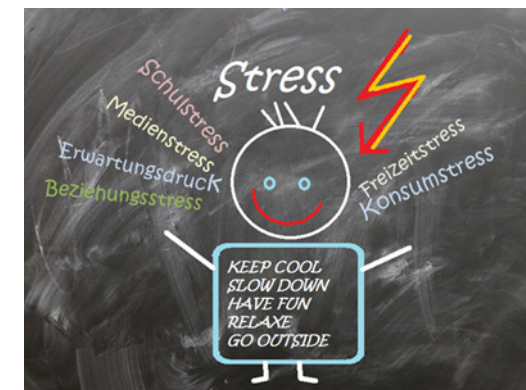
## Anreise



Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und durch die Staatliche Toto-Lotto GmbH, Baden-Württemberg.

# Workshop

am **10. Juli 2017**  
in den Räumen der Toto Lotto GmbH  
70191 Stuttgart



## Mach mal Pause!

Methoden zur Stressbewältigung für  
Kinder und Jugendliche



AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle  
Baden-Württemberg

Jahnstraße 12 | Postfach 700 160  
70597 Stuttgart | 70571 Stuttgart  
Tel. 07 11/23737-0  
Fax 07 11/23737-30  
info@ajs-bw.de  
www.ajs-bw.de



AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle  
Baden-Württemberg

## Methoden zur Stressbewältigung für junge Menschen

Kinder und Jugendliche sind tagtäglich hohen Erwartungen und unzähligen Sinnesreizen ausgesetzt. Ihre Zeit ist lückenlos verplant und mit Aktivität gefüllt. Die Folge kann eine Überforderung sein, wie z. B. durch Schulstress, Leistungsstress, Erwartungsdruck, Freizeitstress, Beziehungsstress, Medienstress, Einkaufsstress.

Die Verantwortung für Erfolg oder Misserfolg wird individualisiert und der Druck erhöht: „Streng dich an, konzentrier dich, sei diszipliniert, achte auf dein Aussehen, alles ist möglich, wenn du nur genug dafür tust.“ Mit dieser aktuellen Philosophie sind Kinder und Jugendliche überfordert. Beratend und begleitend können Erwachsene in dieser reizüberfluteten und stressgeplagten Zeit Orientierung und Alternativen anbieten. Um körperlich und geistig gesund zu bleiben, ist (nicht nur) für junge Menschen ein Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung, von Aktivität und Nichtstun wichtig.

Junge Menschen brauchen Vorbilder, denen dies gelingt und Begleitung beim Suchen wie Finden des persönlichen Ausgleichs, der individuellen Kraftquellen und Bewältigungsstrategien. Gleichzeitig kann eine Verhaltensänderung nur durch intensives Einüben (Training und Aufmerksamkeitsübungen) gepaart mit Erfolgserlebnissen schrittweise gelingen.

Im Workshop werden Zusammenhänge zwischen Stress und Belastung wie auch Strategien und Methoden zur Stressbewältigung, zum Stressausgleich und zur Entspannung aufgezeigt. Dabei wechseln sich kurze Infophasen mit praxisnahen handlungsorientierten Arbeitsphasen ab.

- 09.30 Uhr** Begrüßung
- 10.00 Uhr** Einführung  
Stress und Stressbewältigung  
Informationen, Methoden und  
Strategien zu
- Belastungsausgleich
  - Genusstraining
  - Energiebilanz
  - Stressmildernde Gedanken
  - Stressbewältigung
- 12.30 Uhr** Mittagspause
- 13.30 Uhr** Problemlösungsstrategien und  
ressourcenorientierte  
Stressbewältigung
- Methoden zur Entspannung
- 16.00 Uhr** Ende des Workshops

### Tagungsleitung:

Ute Ehrle

Referentin für Gesundheitsförderung und  
Suchtprävention

Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg, Stuttgart

### Referent:

Mario Rosentreter Dipl.-Psychologe, Pforzheim