

Stark sein. Stark bleiben.

Resilienztraining im Rahmen der JuHiS
10 Stunden als Einzeltraining



Was mich auf die Palme bringt.

Was belastet mich? Was gibt mir Kraft?
Wie gehe ich mit Ärger, Druck und Rückschlägen um?

FÜR JUNGE MENSCHEN

Entdecke deine Stärken und finde heraus, was dir guttut. Übe, mit Stress und Gefühlen umzugehen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen.

FÜR FACHKRÄFTE

Ressourcenorientiertes Einzeltraining: Selbstwirksamkeit, Stressbewältigung und soziale Kompetenzen stärken. Alltagstransfer gemeinsam planen.

Zuweisung & Erstkontakt

02403 9406620 | info@berg-tabor.de

Was mich stärkt. Was mir Halt gibt.

Resilienz heißt, mit Belastungen und Rückschlägen umgehen zu lernen. Eigene Stärken und verlässliche Unterstützung helfen dabei. Stark sein heißt auch: Hilfe annehmen dürfen.

01 Stärken & Selbstvertrauen

Was kann ich? Was habe ich schon geschafft?

Eigene Fähigkeiten entdecken, Erfolge wahrnehmen und erleben, dass das eigene Handeln etwas bewirken kann.

02 Gefühle & Stress

Was bringt mich auf die Palme? Was brauche ich?

Auslöser und Warnsignale erkennen. Mit Wut, Angst oder Enttäuschung umgehen und Beruhigung üben.

03 Beziehungen & Grenzen

Wer tut mir gut? Wo brauche ich ein Nein?

Bedürfnisse ausdrücken, Konflikte angehen, Grenzen achten und vertrauensvolle Unterstützung finden.

04 Lösungen & nächste Schritte

Was kann ich verändern? Was hilft mir weiter?

Rückschläge einordnen, erreichbare Ziele setzen und hilfreiche Strategien im eigenen Alltag ausprobieren.

FÜR JuHiS & ZUWEISENDE FACHKRÄFTE

10 Stunden im Einzelsetting. Themen und Übungen richten sich nach Ressourcen, Belastungen und Zielen des jungen Menschen. Im Fokus: Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation, Problemlösen und soziale Unterstützung.

Zuweisung & Erstkontakt

02403 9406620 | info@berg-tabor.de

Grabenstraße 3 · 52249 Eschweiler