

## Workshop 2

### **STARK – Die Fortbildung für Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung: Schnupperstunde** Dr. Judith Brenneis, Coaching & Consulting, München

STARK ist die Präventionsinitiative der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung. Im Fokus von STARK stehen Strategien zur Stressbewältigung, Selbstverantwortung, Stärkung der Persönlichkeit und Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Da das Konzept Kompetenzen mit präventivem Charakter aufgreift, kann es flexibel in verschiedene Unterrichtsfelder eingebettet werden.

Die Schnupperstunde gibt Ihnen einen ersten Überblick, was sich hinter STARK konkret verbirgt. Die sechs Module des Basisprogrammes werden vorgestellt und ausgewählte Übungen praktisch angewendet.

#### **Die Referentin**

Judith Brenneis ist promovierte Gesundheitswissenschaftlerin, exam. Physiotherapeutin und arbeitet als Trainerin, Coach und Beraterin mit Schwerpunkt Resilienz, Stressbewältigung und Gesundheit.

Sie beschäftigt sich seit 2000 mit der Gesundheit von Auszubildenden und hat u.a. ein Gesundheitsprogramm für die Auszubildenden eines deutschen Automobilkonzerns entwickelt und umgesetzt.

Sie hält Lehrerfortbildungen rund um das Thema Lehrgesundheit und ist STARK-Referentin der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie.

