

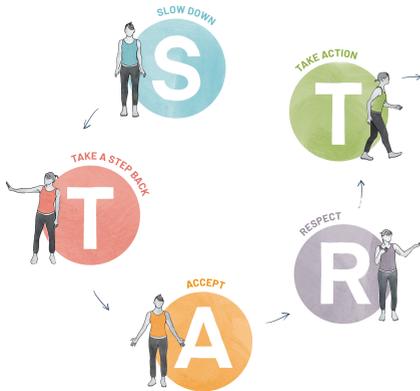
START NOW: STRESSRESILIENZ
WORKSHOP ZUM UMGANG MIT STRESS
FÜR LEHRPERSONEN
24. März 2021



START
NOW 

UPK Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel

START NOW WORKSHOP STRESSRESILIENZ FÜR LEHRPERSONEN



Resilienz ist die Fähigkeit, in schwierigen Situationen gelassen und angemessen zu reagieren. Das ermöglicht es, sich Herausforderungen gekonnt anzupassen und an ihnen zu wachsen. Somit legt eine ausgeprägte Stressresilienz einen wichtigen Grundstein für psychische Gesundheit.

Über gezielte Strategien kann man seine Stressresilienz trainieren und so lernen, besser mit belastenden Situationen umzugehen. Zu diesen Strategien zählen unter anderem:

› Slow down

Lernen, in stressigen Zeiten Ruhe und Kraft zu finden.

› Take a step back

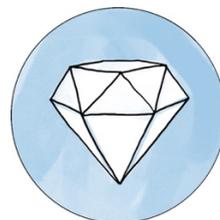
Zu verstehen, wie die eigenen Gedanken das Erleben einer Situation und damit ihre Wirkung auf die Gefühlswelt beeinflussen.

› Accept

Zu lernen, unangenehmen Situationen mit Akzeptanz zu begegnen und angemessen zu handeln.

UMGANG MIT DEM EIGENEN STRESS:

In Zeiten der Corona Pandemie ist der Stress für Lehrpersonen enorm. Unsicherheiten, sich ständig ändernde Bedingungen und der Wunsch, die Schülerinnen und Schüler gut durch diese Zeit zu führen stellen grosse Herausforderungen dar. Gute Strategien im Umgang mit dem eigenen Stress können dabei helfen, die Psychische Gesundheit zu bewahren und gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen.



START NOW WORKSHOP WICHTIGE INFORMATIONEN

VERANSTALTUNGSORT & -ZEIT

Mittwoch, 24. März 2021 | 14-17 Uhr

Der Workshop findet online statt.

Durchgeführt wird der Workshop von Janine Alfano und Linda Kersten

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Der Workshop richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarschulen des Kantons Basel-Stadt, an denen START NOW 7 angeboten wurde. Eine Zertifizierung als START NOW Trainer/In ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop.

KOSTEN

Dank der Unterstützung durch das Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt ist der Workshop für die Teilnehmenden kostenlos.

ANMELDUNG

Anmeldungen per E-Mail an: janine.alfano@upk.ch

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldefrist: 12.03.2021.

TEAM START NOW

Klinik für Kinder und Jugendliche

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

- › Prof. Christina Stadler
- › Dr. Linda Kersten
- › Janine Alfano



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera