

Die Coronawelle haut mich um...

**NICHT MIT MIR!**

# WORKSHOP STRONGER NOW

Lerne, wie Dich Stress  
nicht umhauen kann!  
Das **START NOW**-Team  
lädt Dich am **27.4.2021**  
um **11:00 Uhr** zur  
Onlinesession ein!



**Join us!**



**START  
NOW**



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste

► Prävention

In Kooperation mit Schulpsychologischem Dienst und Schulsozialarbeit Basel-Stadt

## **Hast Du Dich schon mal gefragt, warum einige Menschen sich bei Stress so fühlen, als würde sie «eine Welle umhauen» – und andere bleiben ziemlich cool?**

Auch in der Coronapandemie leiden manche kaum und andere haben krassen Stress und können mit ihren Ängsten, Sorgen oder ihrem Ärger nur schlecht umgehen. Aber es kann sich lohnen zu schauen, ob das so bleiben muss.

Du kannst Dich zu einzelnen Workshops anmelden oder auch zu allen dreien.

### **STRONGER NOW - Workshop I** -> live 27.04.21, 11:00 Uhr – oder on demand

In diesem Workshop wollen wir den Fragen auf den Grund gehen: Warum haben wir überhaupt Stress? Was machen Menschen anders, die Stress nicht umwirft? Und wie können wir von ihnen lernen? Denn jeder von uns kann an Herausforderungen wachsen – und dabei immer stärker werden!

Wenn Dich das interessiert, kannst Du Dich über den QR-Code auf der Vorderseite anmelden. Es kostet nichts und Du kannst ganz einfach nur zuhören.

### **STRONGER NOW - Workshop II** -> live, Termine stehen online zur Auswahl

Wusstest Du, dass es eine Verbindung zwischen Deinen Gedanken und Deinen Gefühlen gibt? Unser Gehirn ist eigentlich 'ne ziemlich coole Sache, aber leider haben wir keine Bedienungsanleitung dafür bekommen. Denn es gibt ein paar Tipps, wie wir durch unser Denken besser drauf sein können. Und das kann jeder!

In Session 2 sind wir eine kleine Gruppe von höchstens 10 Schülerinnen und Schülern. Über den QR-Code findest Du auch die Anmeldung zu Session 2.

### **STRONGER NOW - Workshop III** -> live, Termine stehen online zur Auswahl

Du kannst Dich mit dem QR-Code auch direkt hierfür anmelden: für Workshop III und die Stärkung Deiner Physical Power. Gemeint ist hier kein Fitnesstraining, sondern unsere Handlungen, die einen grossen Einfluss auf unsere Laune haben können. Hier gibt es ein paar Tipps, was wir tun können, damit es uns besser geht und uns die Pandemie weniger stresst.

Wir sind wieder maximal zehn Leute und lernen ein paar richtig coole Strategien kennen.

**Melde Dich jetzt an! Dein START NOW-Team freut sich auf Dich!!**