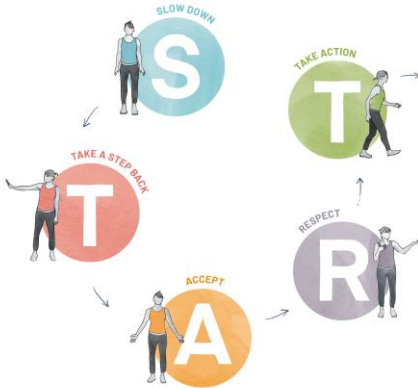


START NOW TRAINING
SCHULUNG
ANGEBOT FÜR SCHULEN



START NOW SCHULUNG GRUPPENTRAINING FÜR SCHÜLER*INNEN



Emotionen regulieren zu können und sich in Stress- oder Konfliktsituationen angemessen verhalten zu können, ist ein wichtiges Merkmal von Resilienz.

Eine Förderung der Emotions- und Stressregulation ist deshalb gerade im Übergang zum Erwachsenenalter von zentraler Bedeutung. In der Pubertät ist es oft schwierig, einen «kühlen Kopf» zu bewahren. Jugendliche sind in dieser Phase mit vielen Herausforderungen konfrontiert, die insbesondere dann schwer zu bewältigen sind, wenn auf Seiten der Jugendlichen zusätzliche Belastungsfaktoren oder psychische Schwierigkeiten gegeben sind.

START NOW steht für *Slow down, Take a step back, Accept, Respect, Take action*. Das Programm ist ein Skillstraining für Jugendliche **ab dem Alter von 12 Jahren**. Es fördert die Resilienz und verbessert die Stress- und Emotionsregulation. START NOW ist in den USA bereits gut evaluiert und die Wirksamkeit wurde auch bei Jugendlichen in einer internationalen Studie bestätigt.

Im START NOW Programm stehen zwei Module mit Gruppensitzungen zur Verfügung. Im ersten Modul werden die Grundlagen von Emotionen behandelt, es geht um den Aufbau von Veränderungsmotivation sowie die Erarbeitung der START NOW Skills. Das zweite Modul umfasst die konkrete Anwendung dieser Skills in herausfordernden Situationen.

**START
NOW**

START NOW SCHULUNG PROGRAMM

Die zweitägige Schulung richtet sich an Schulleiterinnen und Schulleiter, Lehrpersonen, Heilpädagoginnen und Heilpädagogen, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen.

In der Schulung werden Grundlagen der kognitiv-behavioralen Lerntheorie und der dialektisch-behavioralen Therapie, traumapädagogische Grundlagen, Methoden aus der Akzeptanz und Commitment Therapie sowie motivierende Gesprächstechniken vermittelt. Sie üben sehr praktisch die Durchführung der Gruppensitzungen und verschiedene Methoden, die Sie in der Praxis einsetzen können.

Nach der Schulung sind Sie befähigt, das Gruppentraining anhand des Manuals und der Materialien durchzuführen.

Die Schulung ist eine zentrale Voraussetzung für die Zertifizierung zum START NOW Trainer/Trainerin, mit der Sie unbeschränkt Zugang zu allen START NOW online-Materialien erhalten.



START NOW SCHULUNG WICHTIGE INFORMATIONEN

VERANSTALTUNGSORT & -ZEIT

Nach Vereinbarung

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Das Angebot richtet sich an Schulleiterinnen und Schulleiter, Lehrpersonen, Heilpädagoginnen und Heilpädagogen, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen der Sekundarschulen / weiterführenden Schulen.

KOSTEN

Teilnahmegebühr für eine Gruppenschulung (max. 15 Personen) CHF 4800.-
Einzelanmeldungen sind auch möglich. Teilnahmegebühr CHF 650.-

Inkl. Workbook für Jugendliche sowie Trainer-Manual für Modul 1 und Modul 2

Hinweis: Dank der Unterstützung durch das Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt ist der Workshop für die teilnehmenden Schulen aus Basel-Stadt kostenlos.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Klinik für Kinder und Jugendliche
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Prof. Christina Stadler

› Jolanda Amrein
E-mail: Jolanda.Amrein@upk.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera