

Programm: **UNDER PRESSURE** - Stress lass nach!

Gruppenangebot der AWO Jugendberatungsstelle

#Achtsamkeit #Gesundheit #Stress #Entspannungstechniken
#Konzentrationsschwierigkeiten #Leistungsdruck #Selbstfürsorge #Vergleiche



"Under Pressure" ist ein Programm für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 26 Jahren.

Wenn Chaos im Kopf herrscht, Konzentrationsschwierigkeit und/ oder Zeitdruck besteht oder die Vergleiche mit Anderen zu viel sind, dann unterstützt das Programm entsprechend.

Umgesetzt werden Übungen für mehr innere Ruhe, Sicherheit und Zuversicht. Die Fachkräfte des Programms geben den Jugendlichen und jungen Erwachsenen Informationen über Emotionen, Stress und Belastung. In einer angenehmer Atmosphäre ist ein Austausch über das eigene Stresserleben möglich, außerdem werden erfolgreiche Bewältigungsstrategien besprochen und unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobiert.

Dimension

Gesundheit, Bildung

Setting

Gruppenangebot, Beratungsstelle

Stadtbezirk	SB 1, SB 2, SB 3, SB 4, SB 5, SB 6, SB 7, SB 8, SB 9, SB 10, Überregional
Stadtteile	alle Stadtteile sowie Überregional
Zielgruppe	16-26 Jahre
Teilnehmerzahl	Maximal 8 Teilnehmende
Angebot besteht seit	31.08.2022
Geplante Laufzeit	Unbefristet
Evaluation des Angebots	Unbekannt
Trägerkategorie	AWO
Träger	AWO Familienglobus gGmbH, Jugendberatungsstelle Oberbilker Allee 287 40277 Düsseldorf
Ansprechpartner*in	Manuela Schönraht-Becker (Beraterin) manuela.schoenrath-becker@awo-duesseldorf.de 0211-60025222
Weitere Informationen	https://www.jub.awo-duesseldorf.de https://www.instagram.com/awo_jugendberatung/?hl[chr61]de