

HOPE Life - Gesund ins Berufsleben

Workshops zu gesunder Lebensführung am Übergang Schule – Beruf

Zeitmanagement	Achtsamkeit & Stressreduktion	Suchtprävention
<ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich meine Aufgaben einteilen und meinen Tag planen, um meine Zeit erfolgreich zu managen? • Was stiehlt mir meine Zeit und wie kann ich diese Zeitdiebe vermeiden? • Was ist meine persönliche Leistungskurve und wie kann ich sie nutzen, um meinen Tag zu planen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress, wie reagieren Menschen auf Stress und warum ist Stress schädlich? • Warum ist es bei Stress gut, Entspannungsübungen anzuwenden, und welche Techniken gibt es? • Was ist <i>Mindfulness</i> oder <i>Achtsamkeit</i> und wie kann ich achtsamer im Alltag sein? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Sucht und Abhängigkeit und was für Suchtmittel gibt es? • Was macht Smartphone- oder Onlinesucht aus und wie kann man seinen Konsum reduzieren? • Was passiert im Körper, wenn man z.B. Alkohol konsumiert, und welche Alternativen gibt es?
Kommunikation & Konfliktmanagement	Wahrnehmung & Emotionsregulation	Gesunde Ernährung im Alltag
<ul style="list-style-type: none"> • Wie entstehen Konflikte und wozu sind sie gut? • Was sind konkrete Konfliktursachen und wie kann ich sie erkennen und nutzen, um den Konflikt zu lösen? • Was kann ich sagen und tun, um Konfliktsituationen zu deeskalieren? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Wahrnehmung und wie hängt sie mit meinen Emotionen zusammen? • Warum bin ich selbst für meine Wahrnehmung, und damit auch für meine Emotionen, verantwortlich? • Mit welchen Techniken kann ich meine Wahrnehmung so beeinflussen, dass es mir gut geht? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist gesunde Ernährung und warum sollte ich darauf achten? • Wie kann ich durch mein Ernährungsverhalten Einfluss auf meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit nehmen? • Welchen Ernährungsempfehlungen kann ich vertrauen?