

Selbstfürsorge lernen im Selfcare-Workshop für Schüler*innen.

Über Kopfsachen e.V.

Kopfsachen setzt sich für die mentale Gesundheit von jungen Menschen ein. Mit unseren Workshops für **Schüler*innen und Lehrkräfte** stärken wir die psychische Gesundheitskompetenz unserer Teilnehmenden und fördern einen **offenen Umgang mit Themen der mentalen Gesundheit** – im Bildungsalltag und in der Gesellschaft.

Selfcare-Workshop für 7. bis 13. Klassen

Unser Selfcare-Workshop umfasst **6 Schulstunden** und findet direkt im Klassenzimmer statt. Alle Workshopleitungen sind ausgebildete oder angehende **Psycholog*innen**.

Stressauslöser identifizieren

Die Schüler*innen reflektieren ihre persönliche Belastungsgrenze und ihr Verhalten in Stresssituationen.

Ressourcen kennen und aktivieren

Die Schüler*innen entdecken ihre individuellen Ressourcen und lernen, wie sie diese für ihre mentale Gesundheit nutzen können.

Belastungssituationen bewältigen

Die Schüler*innen erarbeiten Strategien, um unangenehme Gefühle differenziert zu betrachten und mit psychischen Herausforderungen umzugehen.

Wirkung
wissenschaftlich
belegt von der
HU Berlin

Jetzt buchen und mentale Gesundheit fördern

Melde dich über unser [Kontaktformular](#) – wir freuen uns, von Dir zu lesen!
Hier gibt es weitere Infos zum [Workshop-Angebot](#) von Kopfsachen.

