

Kopfsachen e.V. setzt sich für die mentale Gesundheit von Jugendlichen ein.

Über 40.000
gestärkte
Schüler*innen
und Lehrkräfte

In unseren **Workshops für Schüler*innen und Lehrkräfte** vermitteln wir die Grundlagen psychischer Gesundheitskompetenz und unterstützen beim Umgang mit Krisen und emotionalen Herausforderungen. Wir fördern einen **offenen Umgang mit Themen der mentalen Gesundheit** – im Bildungsalltag und in der Gesellschaft. Dafür wurden wir bereits ausgezeichnet: unter anderem mit dem **Deutschen Engagementpreis** sowie dem **startsocial Sonderpreis des Bundeskanzlers**.

Unser Workshop-Angebot an deiner Schule

Alle Workshops werden von ausgebildeten oder angehenden **Psycholog*innen** durchgeführt. Unsere Workshopleitungen arbeiten bedarfsorientiert, psychotherapeutisch fundiert und begegnen den Teilnehmenden dabei stets auf Augenhöhe.

Selfcare

 7.–13. Klasse

 6 Schulstunden

Die Schüler*innen identifizieren ihre persönlichen Stressauslöser und erarbeiten Wege zum Umgang mit negativen Gefühlen und psychischen Krisen.

Perspektivwechsel

 10.–13. Klasse

 6 Schulstunden

Die Teilnehmenden lernen, ihre Bedürfnisse zu erkennen, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und wertschätzend miteinander umzugehen.

Ein starkes Selbst

 10.–13. Klasse

 6 Schulstunden

Die Jugendlichen erforschen ihre eigenen Werte und werden ermutigt, selbstbewusst danach zu handeln. Sie stärken ihren Selbstwert und erkennen Wertekonflikte.

Lehrkräfte-Workshop

 3 Stunden

Schüler*innen bei psychischen Belastungen unterstützen: Wir besprechen Erfahrungen und erarbeiten Methoden zum sensiblen Umgang mit Krisensituationen.

Jetzt buchen und mentale Gesundheit fördern

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

