

FACT-SHEET FÜR ELTERN & INSTITUTIONEN

dreiteiliges Resilienz- & Selbstwert-Mentoring für Jugendliche (16–18 Jahre)

Der Übergang ins Erwachsenenleben (Schule, Lehre, Identitätsfindung) fordert Jugendliche heute mehr denn je. Leistungsdruck, ständiger sozialer Vergleich und die Reizüberflutung im digitalen Alltag belasten das jugendliche Nervensystem massiv. Unser praxisnahes Kleingruppen-Mentoring bietet Jugendlichen einen geschützten Raum, um wirksame Strategien für mentale Stärke, Stressregulation und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

UNSERE SCHWERPUNKTE (DIE 3 MODULE)

Wir arbeiten auf Augenhöhe, erfahrungsorientiert und absolut ohne Leistungsdruck. Jedes Modul kombiniert psychologische Erkenntnisse mit direkt anwendbaren Alltags-

Tools:

Modul 1: Stressregulation & Nervensystem („Stress-Check“)

- o Fokus: Physische Stresssymptome verstehen lernen. Die eigene „innere Alarmanlage“ (Sympathikus/Parasympathikus) frühzeitig erkennen.
- o Praxis: Erlernen von körperbasierten, im Alltag unsichtbaren Sofort-Techniken (Body-Hacks, Atemregulation, Grounding) zur schnellen Beruhigung bei Prüfungsangst oder Überforderung.

Modul 2: Selbstwert & Identität („Ganz bei dir sein“)

- o Fokus: Stärkung des Selbstwertgefühls abseits von externer Bestätigung, Likes und den Erwartungen anderer. Den inneren Kritiker konstruktiv regulieren.
- o Praxis: Reflexionsarbeit zu persönlichen Stärken, Werten und dem Abbau von sozialem Druck.

Modul 3: Ressourcenmanagement & Abgrenzung („Social Battery & Energie“)

- o Fokus: Die eigenen Energieräuber identifizieren. Erkennen, wann die persönliche „Social Battery“ leer ist, und wie man rechtzeitig gesunde Grenzen setzt.
- o Praxis: Konkrete Kommunikationstools, um ohne Schuldgefühle und Stress „Nein sagen« zu können.

WARUM DIESES FORMAT ERFOLGREICH IST

- Erleben statt Labern: Jugendliche lernen nicht durch reine Theorie. Wir vermitteln psychologische Werkzeuge spielerisch und direkt erlebbar.
- Professionelle Doppelbesetzung (Co-Leitung; Frau und Mann): Wir leiten den Workshop bewusst zu zweit. Das ermöglicht es uns, individuell auf jede/n Jugendliche/n einzugehen und eine maximale emotionale Sicherheit und Vertrauensbasis zu garantieren.
- Begleitung über 3 Tage: Die Verteilung auf drei aufeinanderfolgende Tage ermöglicht es den Jugendlichen, die Tools im Alltag auszuprobieren und beim nächsten Mal direkt offene Fragen zu klären.

ORGANISATORISCHES AUF EINEN BLICK

- Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 16 bis 18 Jahren
- Daten: Mittwoch bis Freitag, 7. – 9. Oktober 2026
- Zeit: Jeweils von 18.00 – 21:00 Uhr (inkl. Pausenverpflegung, Getränken & Snacks)
- Investition: CHF 290.– für das gesamte dreiteilige Mentoring (inkl. aller Arbeitsmaterialien & persönlicher Toolkits für zu Hause)
- Gruppengrösse: Bewusst begrenzte Teilnehmerzahl für einen sicheren, persönlichen Rahmen.

WER WIR SIND (IHR LEITUNGSTEAM)

- Sandra Surace: Dipl. psychosoziale Beraterin SGfB, psychologische Beraterin IKP und erfahrene Dozentin in der Ausbildung von psychosozialen Berater:innen.
- lic.phil. Patrick Moser: Psychologe, Primar- und Gymnasiallehrer und Lehrer für «integrative Förderung».

Fragen & Anmeldung:

Haben Sie Fragen zur Finanzierung, zum Ablauf oder möchten Sie Ihr Kind/Ihre Jugendlichen anmelden? Wir sind gerne persönlich für Sie da.

Telefonnummer: 076 383 62 09

E-Mail-Adresse: suracesandra@gmail.com

www.psychologische-beratung-praxis.ch/kontakt