

goodplan

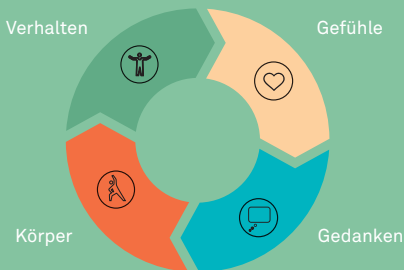
IM UMGANG MIT STRESS



Das Angebot «goodplan» der Stiftung Berner Gesundheit hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Förderung von Lebenskompetenzen zu stärken.

Die Jugendlichen erfahren, dass sich Stress auf vier Ebenen bemerkbar macht

Aufbau von «goodplan»



Die Unterlagen von «goodplan» helfen Jugendlichen im Alter von 16 bis 22 Jahren, Stressoren zu erkennen und ihren persönlichen Stress mithilfe des Vier-Felder-Schemas besser zu orten und anzugehen. Sie lernen neue Bewältigungsstrategien kennen, befassen sich mit belastenden und stärkenden Situationen und wissen, wo sie bei Schwierigkeiten im psychosozialen Bereich Unterstützung finden.

Kontakt Berner Gesundheit | Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention
Eigerstrasse 80 | 3007 Bern | 031 370 70 80 | praevention@beges.ch

