



Einweisungsnachweis zu dem Stresspräventionsprogramm „SNAKE – Stress Nicht als Katastrophe Erleben“ für Jugendliche

Hiermit bescheinigen wir

Frau Gönke Lengsfeld

die erfolgreiche Teilnahme an einer Kursleiterschulung für das Kursangebot

SNAKE – Stress Nicht Als Katastrophe Erleben

In der Schulung wurden folgende Inhalte vermittelt:

- Allgemeine Grundlagen und Bedarfsanalyse zur Entwicklung eines Stressbewältigungstrainings für Jugendliche im Schulsetting
- Trainingskonzept des Stressbewältigungsprogrammes "Stress nicht als Katastrophe erleben (SNAKE)"
- Anleitung zur Erprobung und Bewertung neuer Stressbewältigungsstrategien (z.B. in Rollenspielen)
- Übungen für Jugendliche zu den Themen Problemlösen, Entspannung, Zeitmanagement, Suche nach sozialer Unterstützung, kognitive Umstrukturierung und Selbstwertsteigerung
- Mögliche praktische Probleme bei der Umsetzung des SNAKE-Trainings im Schulsetting.

Leiter der Schulung: Prof. Dr. Arnold Lohaus und Dr. Johannes Klein-Heßling

Ort und Datum: Deutsche Psychologen Akademie in Berlin, 14.09.2019

Unterschrift Schulungsleiter