

# Termine

## Wann:

1. Kurseinheit: 07.05.2025
2. Kurseinheit: 14.05.2025
3. Kurseinheit: 21.05.2025
4. Kurseinheit: 27.05.2025
5. Kurseinheit: 04.06.2025
6. Kurseinheit: 11.06.2025
7. Kurseinheit: 18.06.2025
8. Kurseinheit: 25.06.2025

**Jeweils mittwochs von 17:00 – 18:30 Uhr**

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf und sind nicht einzeln buchbar.

Der Kurs ist für Jugendliche im Alter von **13 – 15 Jahren** (ohne Eltern)

**Wo:** Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
im Mo.Ki-Zentrum  
Heinestraße 6  
40789 Monheim am Rhein

**Kursleitung:** Renate Smirr-Klein  
(M.Sc. Psychologin, Stress- und Resilienztrainerin für Kinder & Erwachsene)

# Anmeldung



Schriftliche oder telefonische Anmeldung:  
Bitte abtrennen und zusenden

## SNAKE

### Stressbewältigung für Jugendliche

Name d. Eltern: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Name und Alter der/des Jugendlichen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Beratungsstelle für Eltern,  
Kinder & Jugendliche**

Zweckverband Langenfeld/Rhld. & Monheim a. R.  
Tel.: 02173-5 58 58  
E-Mail: [info@erziehungsberatung-monheim.de](mailto:info@erziehungsberatung-monheim.de)  
E-Mail: [info@erziehungsberatung-langenfeld.de](mailto:info@erziehungsberatung-langenfeld.de)



## „SNAKE“ – Stressbewältigung für Jugendliche

Schule, Hausaufgaben, Prüfungen, Soziale Medien und Freizeitstress – viele Jugendliche fühlen sich im Alltag häufig überfordert. Das SNAKE-Programm („Stress nicht als Katastrophe erleben“) wurde speziell für Jugendliche der 7. Bis 9. Klasse entwickelt, um ihnen wirksame Strategien im Umgang mit Stress zu vermitteln. In einem strukturierten und praxisnahen Training lernen sie, Belastungssituationen frühzeitig zu erkennen, gelassener zu reagieren und ihre eigenen Ressourcen gezielt zu nutzen.

### Inhalte des Trainings:

- ✓ Strategien zur Stressbewältigung
- ✓ Förderung emotionaler Kompetenzen
- ✓ Verbesserung der Selbstregulation
- ✓ Verbesserte Selbstwirksamkeit
- ✓

An die  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder  
und Jugendliche  
Heinestraße 6, MoKi Haus  
**40789 Monheim**