



Resilio – stark bleiben, wenn's schwierig wird

Resilienz-Training für Jugendliche von 16 bis 18 Jahren

Schule, Familie, Freunde und Freizeitstress – und manchmal bist du am Limit? Das Training zeigt dir, wie du bei Herausforderungen und Stress cool bleibst und deine eigenen Stärken einsetzt. Wir arbeiten praktisch, mit Tools für den Alltag, die du sofort einsetzen kannst. Damit du Stress besser im Griff hast – heute und später.

Inhalte des Trainings:

- ✓ Stress erkennen & managen
- ✓ Ärger, Angst und Überforderung meistern
- ✓ Eigene Fähigkeiten erkennen und bewusst einsetzen
- ✓ Praktische Entspannungsmethoden lernen
- ✓ Probleme smart angehen

Termine

Wann: 6 Termine á 90 Minuten

1. Kurseinheit: 05.11.2026
2. Kurseinheit: 12.11.2026
3. Kurseinheit: 19.11.2026
4. Kurseinheit: 26.11.2026
5. Kurseinheit: 03.12.2026
6. Kurseinheit: 10.12.2026

Jeweils donnerstags von 16:30 bis 18 Uhr

Der Kurs ist für Jugendliche im Alter von **16-18 Jahren** (ohne Eltern).

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf und sind nicht einzeln buchbar.

Wo: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
im Mo.Ki-Zentrum / 2.OG
Heinestraße 6
40789 Monheim am Rhein

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

Anmeldung



Schriftliche oder telefonische Anmeldung:
Bitte abtrennen und zusenden!

Resilio

Resilienz-Training für Jugendliche von 16 bis 18 Jahren

Name d. Eltern: _____

Straße: _____

PLZ/Wohnort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Name und Alter der/des Jugendlichen: _____

Datum	Unterschrift Eltern
_____	_____

Datum	Unterschrift Jugendliche
_____	_____

**Beratungsstelle für Eltern,
Kinder & Jugendliche**

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

An die
Beratungsstelle für Eltern, Kinder
und Jugendliche
Heinestraße 6, MoKi Haus / 2.OG
40789 Monheim