



Stresshelden – dein Training für innere Stärke (12 – 14 Jahre)

Jugendliche stehen heute vor vielen Herausforderungen: Leistungsdruck in der Schule, Stress mit Freunden oder der Familie oder Unsicherheiten im Alltag. **Stresshelden** unterstützt Jugendliche dabei, ihre innere Stärke zu entdecken, Stress besser zu bewältigen und selbstbewusst Entscheidungen zu treffen. In unserem praxisnahen Training lernen Jugendliche, wie sie mit Druck umgehen, ihre Gefühle regulieren und persönliche Ressourcen aktiv nutzen können – für mehr Gelassenheit und Sicherheit in Schule und Freizeit.

Inhalte des Trainings:

- ✓ Stress verstehen, früh erkennen und bewältigen
- ✓ Gefühle wahrnehmen und regulieren
- ✓ Innere Stärke und Selbstwirksamkeit aufbauen
- ✓ Praktische Übungen für Ruhe und Ausgleich kennenlernen
- ✓ Lösungsorientierter Umgang mit Problemen

Termine

Wann: 6 Termine á 90 Minuten

1. Kurseinheit: 10.09.2026
2. Kurseinheit: 17.09.2026
3. Kurseinheit: 24.09.2026
4. Kurseinheit: 01.10.2026
5. Kurseinheit: 08.10.2026
6. Kurseinheit: 15.10.2026

Jeweils donnerstags von 16:30 bis 18 Uhr

Der Kurs ist für Jugendliche im Alter von **12 – 14 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!

Stresshelden

Training für innere Stärke

Kurs für Kinder zwischen 12 bis 14 Jahren

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

E-Mail: info@erziehungsberatung-langenfeld.de

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