Gemeinsam für ein starkes Miteinander

Wie können wir auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig, zuversichtlich und miteinander verbunden bleiben?

Unser Projekt stärkt Basiskompetenzen, die uns im Alltag tragen: Stress verstehen und bewältigen, eigene Ressourcen entdecken, Grenzen wahrnehmen, Konflikte konstruktiv lösen und Unterstützung nutzen.

In unseren kostenfreien Schulungen und Workshops vermitteln wir alltagstaugliche Methoden und Impulse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – und befähigen Fachkräfte, diese in ihren eigenen Arbeits- und Lebenswelten weiterzugeben.

Denn Resilienz entsteht nicht nur in uns selbst. Sie wächst auch durch tragfähige Beziehungen, gegenseitige Unterstützung und starke Netzwerke.

Unser Ziel: Menschen stärken. Für mehr Sicherheit und Selbstwirksamkeit im Alltag, einen guten Umgang mit Herausforderungen und ein Miteinander, das trägt.

Präventiv. Stärkend. Gemeinsam.

Kontakt



praevention@zghg-fuerth.de

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf,
wir besuchen Sie in Ihrer Einrichtung.

Ein Projekt von:

Stadt Fürth
Amt für Sport und Gesundheitsförderung

ZENTRUM gegen Häusliche Gewalt FÜRTH

Mit freundlicher Unterstützung der
Techniker Krankenkasse

STRESSFREIES & RESILIENTES LEBEN IN FÜRTH



Basiskompetenzen für ein starkes Miteinander

Für Kinder und Jugendliche

In verschiedenen Workshops arbeiten wir mit Kindern und Jugendlichen im Gruppenkontext.

Ziel ist es, sie in ihrer emotionalen Entwicklung zu begleiten und ihre Fähigkeiten im Umgang mit belastenden Situationen zu stärken.

Dabei setzen wir unter anderem Schwerpunkte auf:

- **den Umgang mit eigenen und fremden Grenzen**
- **eine wertschätzende Kommunikation und das Erlernen neuer Konfliktlösungsstrategien**
- **die Entwicklung von Strategien zur Bewältigung herausfordernder Situationen**
- **die Stärkung individueller Ressourcen**
- **die Stärkung des eigenen Selbstwertes und der Selbstsicherheit**
- **den Ausbau eines persönlichen Netzwerkes an Unterstützungsmöglichkeiten**

ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENFREI!

Unsere Workshops

sicher mit mir selbst!
Stärkung von Selbstwert und Selbstsicherheit

du schaffst das!
Grenzen setzen und Konfliktlösungsstrategien

bleib cool!
Sicherer Umgang mit Stress und Belastungen



Für Fachkräfte

Mit praxisnahen Vorträgen und Workshops unterstützen wir pädagogische Fachkräfte, Schulen, Kindertageseinrichtungen, Jugendhilfeeinrichtungen sowie weitere Institutionen dabei,

- **Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu stärken,**
- **Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen,**
- **sicher und professionell zu handeln,**
- **gemeinsam präventive Strukturen zu fördern.**

Für Eltern

Unsere Elternabende bieten Informationen und Anregungen zu Themen wie:

- **die Stärkung der emotionalen Entwicklung von Kindern**
- **dem Schutz und der Sicherheit im Familienalltag**
- **dem Umgang mit belastenden Situationen**
- **einer gesunden Beziehungen und respektvolle Kommunikation**
- **den Unterstützungsmöglichkeiten für Familien**