

Über uns

cco netzwerke GmbH und IKK classic

Für das Präventionsprogramm „Stark in die Zukunft“ kooperiert die IKK classic mit cco netzwerke GmbH, dem Institut für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung. Die IKK classic engagiert sich seit vielen Jahren für Gesundheitsförderung an Schulen mit dem Ziel, gesundheitsförderliche Prozesse anzustoßen und zu etablieren.

Die Organisation und Umsetzung besprechen wir gerne mit Ihnen im persönlichen Termin.

Bei Interesse melden Sie sich gerne unter:

cco netzwerke GmbH
Detmolder Str. 60
32791 Lage
Tel.: 05232 97 37 177
Mail: info@cco-netzwerke.de



Immer für Sie da

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln? Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

Kostenlose IKK-Servicehotline
0800 455 1111



**STARK
IN DIE
ZUKUNFT.**

Programm zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen

Apps



Social Media



Stand 04/2019

ikk-classic.de



STARK IN DIE ZUKUNFT

In der Jugendphase ballen sich verschiedene Herausforderungen: Die Persönlichkeit verändert sich, der eigene Verantwortungsbereich wächst und erste eigene Entscheidungen über die berufliche Zukunft werden getroffen. Dazu braucht es persönliche Kompetenzen und den Mut zu Entscheidungen, trotz nahezu „unbegrenzter“ Möglichkeiten.

Das Programm „Stark in die Zukunft“ hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu stärken und sie dabei zu unterstützen, sich selbst sensibler wahrzunehmen und die eigenen Reaktionsmuster, Neigungen und Bedürfnisse kennen zu lernen. So können Stressphasen schneller erkannt und bewusst Bewältigungsstrategien ausgewählt werden.

An wen ist „Stark in die Zukunft“ gerichtet?

An Schüler/Innen der 8.–10. Klasse an Gemeinschafts-, Gesamt- und Regelschulen.

Wie groß ist der Zeitumfang?

Sie können zwischen einem 4- bis 6-wöchigen Programm wählen – pro Woche eine Doppelstunde.

Wer führt das Programm durch?

Qualifizierte Fachkräfte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung, die den Anforderungen des Leitfadens Prävention entsprechen.

Wie hoch sind die Kosten?

Das Programm wird von der IKK classic unterstützt und ist daher kostenfrei für Sie!



Themeninhalte

Folgende Themenmodule bieten wir an:

- **Resilienz:** Wie besteh ich und wie wachse ich durch Krisen?
- **Selbstwirksamkeit:** Was traue ich mir zu? Wo stehe ich mir im Weg?
- **Stress:** Warum empfinde ich Stress? Was ist positiver und negativer Stress?
- **Selbstmanagement:** Wie kann ich mich selbst organisieren? Woher weiß ich, was ich will?
- **Konfliktlösung:** Wie kann ich eigene Konflikte lösen und andere dabei unterstützen?
- **Kommunikation:** Warum ist Kommunikation wichtig? Wie bringe ich rüber, was ich sagen will?

Ablauf

So funktioniert's:

Im persönlichen Planungsgespräch mit Schulleitung und teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrern wird der Bedarf ermittelt. Die Module können frei gewählt und unabhängig voneinander eingesetzt werden. Das Programm ist innerhalb von vier oder sechs Wochen umsetzbar.

Die Integration in den Lehrplan gestalten wir flexibel mit Ihnen gemeinsam, je nach Wunsch und Möglichkeiten.

Beispiel für ein 6-Wochen-Programm:

Planungsgespräch mit Auswahl der Inhalte

Woche 1 Einführung, Einsatz eines Fragebogens

Woche 2 Wissensvermittlung und Erlernen von Strategien

Woche 3 Anwendung und eigene Beispiele

Woche 4 Selbsterfahrung

Woche 5 Selbsterfahrung

Woche 6 Nachhaltigkeit und Umsetzung

Bei Bedarf kann das Programm im Folgeschuljahr weitergeführt werden. Um das Programm nachhaltig zu gestalten, bieten wir Ihnen im Anschluss eine Multiplikatorenschulung für die teilnehmenden Lehrer/Innen an.