



UNDER PRESSURE - Stress lass nach!

Gruppenangebot

UNDER PRESSURE - Stress lass nach!

"Under Pressure" ist ein Programm für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 26 Jahren.

Wenn Chaos im Kopf herrscht, Konzentrationsschwierigkeit und/ oder Zeitdruck besteht oder die Vergleiche mit Anderen zu viel sind, dann unterstützt das Programm entsprechend.

Umgesetzt werden Übungen für mehr innere Ruhe, Sicherheit und Zuversicht. Die Fachkräfte des Programms geben den Jugendlichen und jungen Erwachsenen Informationen über Emotionen, Stress und Belastung. In einer angenehmer Atmosphäre ist ein Austausch über das eigene Stresserleben möglich, außerdem werden erfolgreiche Bewältigungsstrategien besprochen und unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobiert.

UNDER PRESSURE

Stress lass nach!

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Manuela Schönrath-Becker
(Beraterin)

manuela.schoenrath-becker@awo-duesseldorf.de
0211-60025222

Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Wann?

Termin(e)

Informationen zu aktuellen Terminen per Mail unter jugendberatung@awo-duesseldorf.de telefonisch unter 0211 60025-222 oder auf Instagram: https://www.instagram.com/awo_jugendberatung/

Wo?

AWO Jugendberatung

Oberbilkener Allee 287
40227 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Bitte vorab per Mail oder telefonisch in der Jugendberatung anmelden

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

AWO Jugendberatung

Oberbilkler Allee 287
40227 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Frieda Jäkel / Joel Granatella

Telefon

0211/60025222

Email

jugendberatung@awo-duesseldorf.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

AWO Familienglobus gGmbH

Liststraße 2
40470 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Andrea Rieländer

Telefon

0211/ 60025222

Email

Andrea.rielaender@awo-duesseldorf.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)