

# MENTALT STARK™



En workshop om ungdomar  
och psykisk hälsa

# MENTALT STARK™

## En workshop om ungdomar och psykisk hälsa

Studier visar att ungdomar som har en god psykologisk motståndskraft är bättre rustade att klara av motgångar och kriser samt återhämtar sig snabbare från traumatiska händelser. I den här workshopen fokuserar vi på att djupdyka i forskning kring vad som bygger och underminerar ungdomars psykologiska motståndskraft samt hur vi som vuxna kan hjälpa unga att bli mentalt starka.

## Kursen är lämplig för

Personer som arbetar med ungdomar i någon form så som lärare, mentorer, fritidsledare, idrottsledare, skolkuratorer m.fl.

## Programmet ger dig

- En förståelse för vilka faktorer som bygger och underminerar psykologisk motståndskraft hos ungdomar
- En förståelse för de emotionella utmaningar ungdomar möter i sin vardag
- Kunskaper om hur du hjälper ungdomar till konstruktivt självprat
- Kunskaper om hur du hjälper ungdomar med problemlösningsteknik
- Kunskaper om hur du hjälper ungdomar att finna bra copingstrategier
- Kunskaper om hur du hjälper ungdomar att finna en värderad riktning i livet
- En verktygslåda med praktiska metoder och tekniker vars syfte är att öka ungdomars psykologiska motståndskraft

Workshopen bygger på en mix av miniföreläsningar, gruppövningar och diskussioner samt har hög grad av interaktivitet.

## KURSAKTA

- Pris: 3.000 kr exkl. moms
- I priset ingår för- och eftermiddagsfika, lunch samt kurslitteratur
- Längd: 1 heldag
- Hålls fasta datum i Stockholm, Göteborg och Malmö (för aktuella datum, se hemsidan)
- Letar du efter en skräddarsydd kurs? Vi erbjuder även den här workshopen som en internkurs där vi har möjlighet att skräddarsy innehållet efter era behov och förutsättningar.
- För anmälan eller mer information: [www.resistantminds.se](http://www.resistantminds.se)

## KONTAKT

### RESISTANT MINDS

Stora Hoparegränd 1  
Box 2304  
103 17 Stockholm

Tel: 08-791 90 10  
[info@resistantminds.se](mailto:info@resistantminds.se)  
[www.resistantminds.se](http://www.resistantminds.se)

RESISTANT MINDS  
COACHING FOR RESILIENCE