

## It's time to feel good

### Zeitraum

Fr., 12.04.2024

ab 16:00 Uhr

So., 14.04.2024

bis 16:00 Uhr

### Zielgruppe

Jugendliche ab 14 Jahren

### Referent:innen

#### **Verena Mittelberger**

Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin

#### **Florian Pallua**

Bachelor in Psychologie, Erfahrung in Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeitrag

65,00 € pro Person

Die zunehmende Komplexität der Welt und die Krisen unserer Zeit stellen Jugendliche vor große Herausforderungen. In der Phase der Identitätsfestigung kann das überfordernd sein und zu Verunsicherung, Entmutigung und Rückzug bzw. Rebellion führen. Das Programm „It's time to feel good“ gibt den jungen Teilnehmer:innen einen spannenden Überblick über wichtige Erkenntnisse aus der Psychologie und stellt smarte Strategien für den Alltag zur Verfügung. Positives Denken, Empowerment und Mindfulness stehen im Mittelpunkt von „It's time to feel good!“. Die Teilnehmer:innen erhalten einen besseren Zugang zu sich selbst, lernen ihre Ressourcen für sich und ihre Mitmenschen einzusetzen und erleben Spaß beim Miteinander-wachsen.