

Am 16. Januar 2023 nahmen wir, die Kinder des 5. und 6. Schuljahres, an einem Workshop zum Thema Resilienz teil. Nachdem wir erfahren hatten, was dieser Begriff „Resilienz“ eigentlich bedeutet, führten wir kleine praktische Übungen und Techniken durch. Diese sollen uns helfen, stressige Momente zu bewältigen und unsere mentale Widerstandskraft zu stärken. Herr Matern stellte uns einige Säulen der Resilienz vor wie z. B. Optimismus, Selbstwirksamkeit, Zukunftsgestaltung und Akzeptanz.

Der Workshop hat uns sehr viel Spaß bereitet.



