

Von Emotionen überrollt – Emotionsregulation fördern in der Schulbezogenen Jugendsozialarbeit

29.10.2025

Konzept Als Fachkraft in der JaS oder im schulischen Ganzttag erleben Sie täglich Kinder oder Jugendliche, die von starken Emotionen wie einem Tsunami überrollt werden. Dies kann sich in Wutausbrüchen, Panikattacken oder selbstverletzendem Verhalten äußern und ist ein Risikofaktor für psychische Erkrankungen. Gute Strategien der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen stärken die psychische Stabilität und dienen der Prävention psychischer Erkrankungen.

Ziel Sie erarbeiten sich theoretische Grundlagen zu Emotionen, Anspannung und Emotionsregulation und zur Prävention psychischer Erkrankungen. Sie erlernen Strategien zum Umgang mit starken Gefühlen wie Wut, Angst oder Traurigkeit.

Zielgruppe Fachkräfte aus der Schulbezogenen Jugendsozialarbeit

Inhalt Theoretische Grundlagen

- Funktionen der Gefühle
- Grundlagen der Emotionsregulation und Anspannung

Pädagogische Handlungsmöglichkeiten:

- Strategien (Skills) zum Umgang mit starken Emotionen
- Einbindung der Arbeit mit Emotionen im Schulalltag
- Fallbeispiele

Die pädagogischen Handlungsmöglichkeiten werden für jüngere Jugendliche (12 – 14 Jahre) entwickelt, können aber für das Grundschulalter und ältere Jugendliche angepasst werden.

Referierende Sabrina Mittermeier, Würzburg
Sarah Franke, Würzburg

Leitung Lissi Meßner, Fortbildungsreferentin ejsa Bayern e.V.

Zeitraumen 29.10.2025
10:00 – 17:00 Uhr

Ort Villa Leon
Philipp-Koerber-Weg 1
90439 Nürnberg

Kosten Teilnahmegebühren
ejsa-Mitglieder 160,00 Euro
Nichtmitglieder 180,00 Euro

Wir bitten Sie, die Teilnahmegebühr zu überweisen, sobald Sie von uns eine Rechnung erhalten haben.

Es gelten die AGB der ejsa Bayern e.V.

Anmeldung Bitte melden Sie sich bis **15.10.2025** online an unter
<https://ejsa-bayern.de/veranstaltung/von-emotionen-ueberrollt-2/>

