

Psychisch fit in Lehre und Schule

**Kostenlose Experteninputs und moderierter
Austausch zur Stärkung der psychischen
Gesundheit von jungen Erwachsenen**



Die psychische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für eine gute Entwicklung im Jugend- und frühen Erwachsenenalter. Stress, emotionale Erschöpfung, Müdigkeit, Einschlafschwierigkeiten und depressive Symptome sind jedoch bei 16- bis 24-Jährigen weit verbreitet.

Möchten Sie sich damit auseinandersetzen, wie Sie als Berufs- und Praxisbildende oder als Berufsfach- und Mittelschullehrperson die psychische Gesundheit Ihrer Lernenden und Schülerinnen und Schüler stärken können? Dann melden Sie sich für die Online-Dialoge an. Bei jeder Durchführung wird ein anderer Schwerpunkt gesetzt.

1. April 2025
«**Gesprächsführung**»

7. Mai 2025
«**ADHS/ADS**»

23. September 2025
«**Stressprävention**»

17. November 2025
«**Suizidprävention**»

(in Zusammenarbeit mit dem
Suizid-Netz Aargau)

Jeweils von 16 bis 18 Uhr

Experteninput und Moderation durch Esther Studer, lic. rer. soc.

Verbindliche Anmeldung via [Webseite des Forum BGM Aargau](#)

Melden Sie sich bitte für jeden Online-Dialog separat an.

Mitglieder des Forum BGM Aargau, des Netzwerks Psychische Gesundheit Kanton Aargau, des Gewerbeverbands Aargau sowie Berufsfach- und Mittelschullehrpersonen aus dem Kanton Aargau werden zuerst berücksichtigt und nehmen kostenlos teil. Personen aus anderen Kantonen zahlen pauschal CHF 100, unabhängig davon, wie viele Online-Dialoge sie besuchen.

Mitwirkende bei der Konzeption:



In Kooperation mit:



WEITERE INFOS:



Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz