MENTAL HEALTH WEEK*

MEINDEG 12.01.26

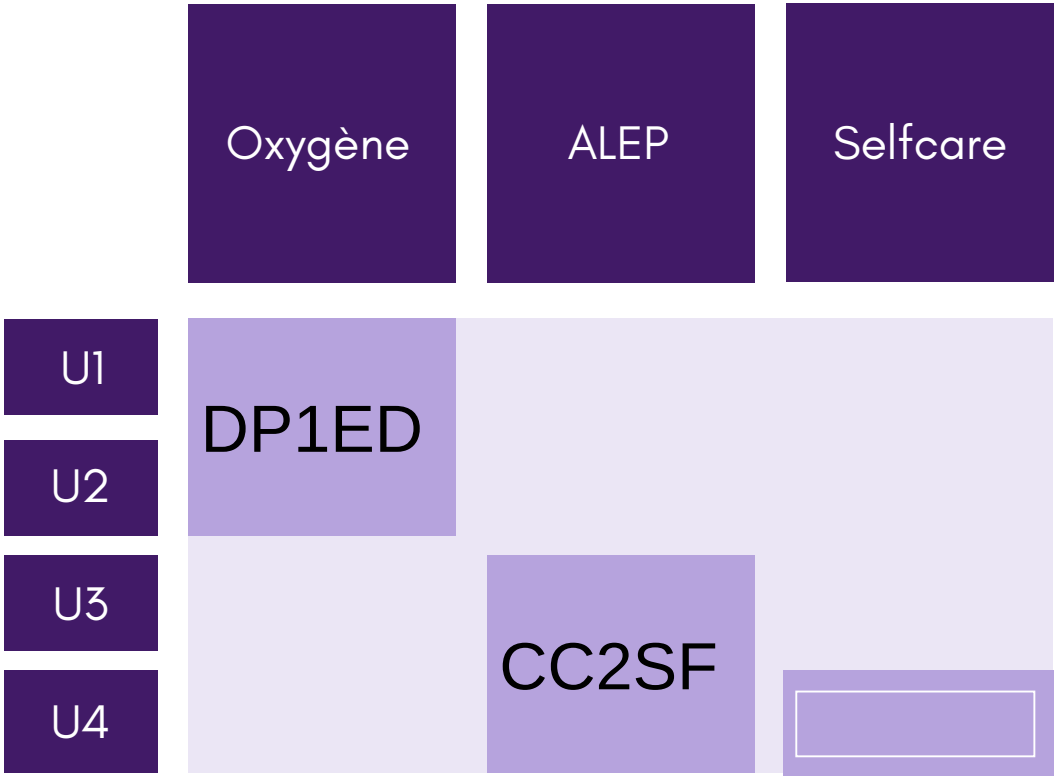
*fir d'classes supérieures

	Internat du nord	Meeting Loneliness Together	Trauerwee	Planning Familial	Schoulhond	Cigale
U1		DP1IC				
U2						
U3						
U4						
U8						
U9						

MENTAL HEALTH WEEK*

DENSCHDEG 13.01.26

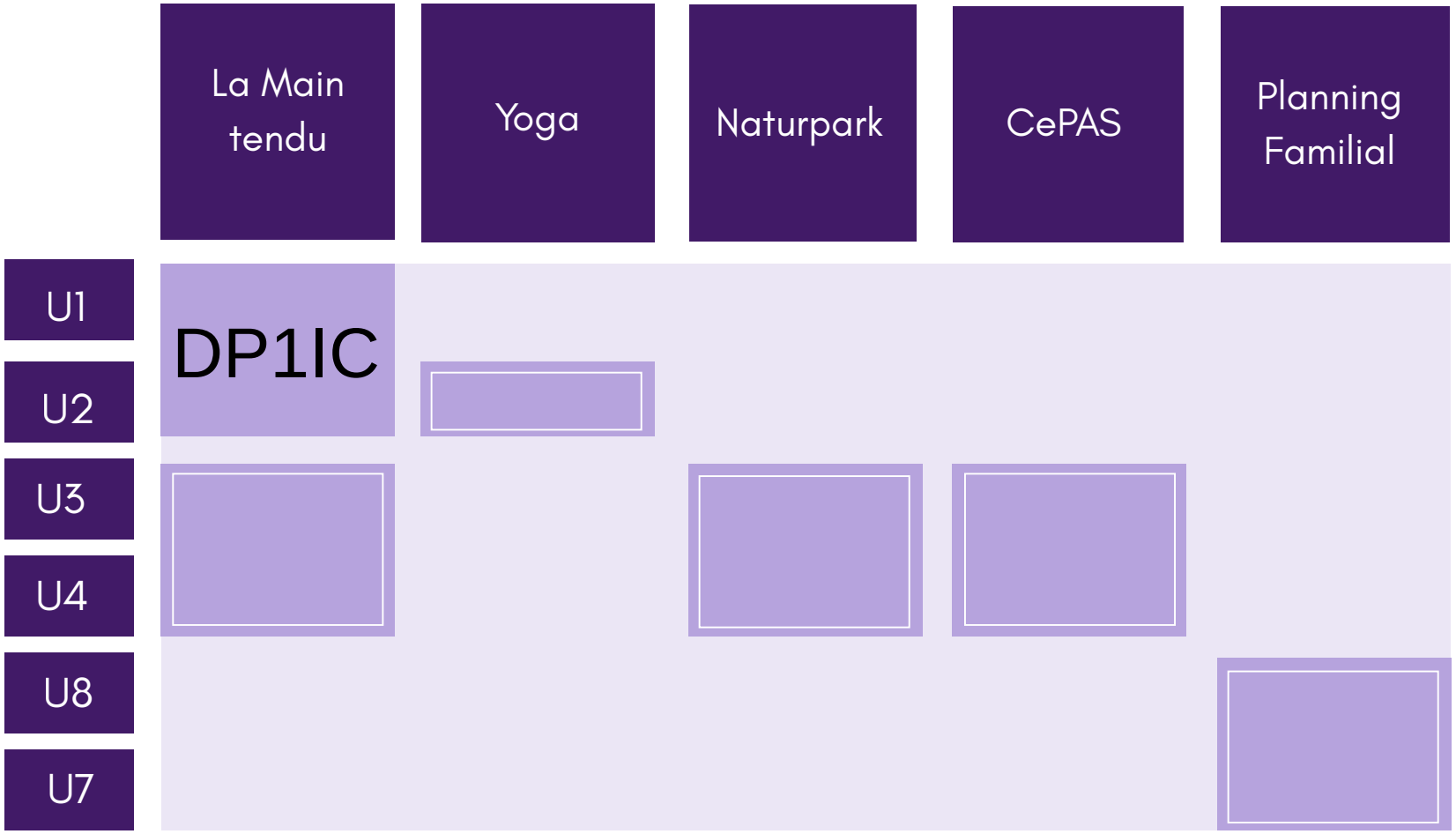
*fir d'classes supérieures



MENTAL HEALTH WEEK*

METTWOCH 14.01.26

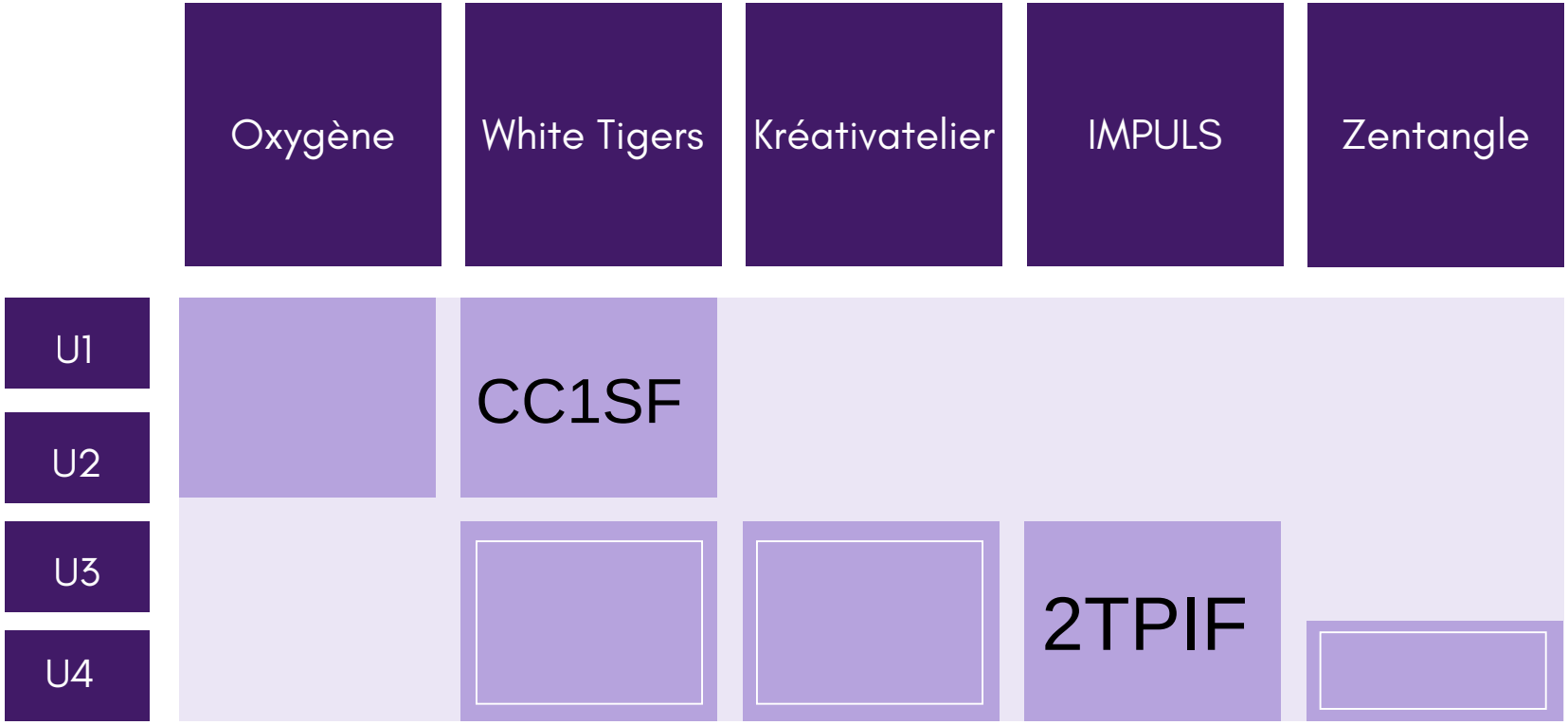
*fir d'classes supérieures



MENTAL HEALTH WEEK*

*fir d'classes supérieures

DONNESCHDEG 15.01.26



MENTAL HEALTH WEEK: DESCRIPTIF ATELIERS

ALEP

Konkret gi mir a Schoulklassen (ab 4ième) fir en interaktive Workshop ze maachen. A +/- 90 Minutte ginn Theeme behandelt wéi z.B., d'Präsenz vu psychesche Krankheeten an eiser Gesellschaft, Risiko- a Schutzfaktoren, esou wéi Ulafstelle fir professionell Hëllef. Zousätzlech kann d'Léierpersonal am Virfeld tëscht 2 vu 4 Stéierungsbiller erauswielen, déi méi genau mat de Klasse behandelt solle ginn (Themen: Angschtstéierungen, Dépressioun, Sucht an lessstéierungen).

CePAS (Centre Psycho-Social et d'Accompagnement Scolaires)

Santé mentale : on en parle ?
Informer sur la santé mentale et les troubles psychiques, d'apprendre à détecter les signes de détresse, que ce soit chez soi ou chez autrui, et de développer des compétences d'écoute et de communication

Cigale

LGBTIQ+ an mental Gesondheet 🌈
Wat huet Diversitéit eigentlech mat eisem Wuelbefannen ze dinn, a firwat geet queer Gesondheet eis all eppes un? Genau doriwwer schwätze mir an dësem Workshop. Mir beschäftegen eis mat Froen ronderëm Geschlecht, Identitéit an sexuell Orientéierung a kucken, wéi eng oppen an respektvoll Haltung d'mental Gesondheet vu jidderengem kann stärken. Jiddereen ass wëllkomm!

IMPULS

With or Without? Your Life, Your Choice!
Sensibilisierung für den Kreislauf der Abhängigkeit und Förderung der Fähigkeit, die positiven und negativen Auswirkungen des Konsums von Cannabis und/oder Alkohol zu erkennen.

Internat du Nord

Achtsamkeit in Theorie und Praxis

Kréativatelier

Pen to brain – Meditatiivt Zeechnen
De Pen to brain baséiert op der Method vun der NeuroGraphik®.
NeuroGraphik® ass eng kreativ Transformatiounsmethod, déi de fräien a kreativen Ausdrock – onofhängeg vu Wierder a Konzepter – notzt, fir Denk- an Handlungsprozesser ze visualiséieren an ze veränneren. Mat Hëllef vu fléissende Linnen, Faarf an einfache Forme ginn op eng entspaante Manéier Blockade geléist a Virstellungen, Ziler a Wënsch formuléiert.

La Main Tendue

Psychesch Gesondhheet.
"Duerch eegen Iwwerleeungen, eng gemeinsam Sprooch fannen vier manner gutt Momenter z'identifizeieren an dorauser besser Zeiten unzezéihen."
Erkennen, Verstoen, Réageieren.

Meeting Loneliness Together (Diane Weber)

An dësem Atelier geet et ëm d'Thema Loneliness bei Jonken. Oft gesäit ee Schüler eleng stoen oder sech zeréckzéien, mee och an enger grousser Grupp kann een sech eleng fillen. Den Atelier setzt sech domat auserneen, wéi sech dat weist, firwat et entsteet a wéi een domat ëmgoe kann.

Naturpark

Walk yourself to peace
Mir kucken eis eis Otmung mol méi genau un, an eis Postur a Schrëtt, an entschleunegen fir méi Qualitéit an eisem Alldag ze erschaffen. Verschidde Meditatiounstechniken hëllefen eis, eis mat eisen Emotiounen auserneenzesetzen op eng gesond Art a Weis, a ganz bei eis unzekommen, eis selwer am Beschten ze kennen. Jiddereen ass wëllkomm!

Oxygène

Selbstachtung: eigene Grenzen erkennen und wahren

- Kennenlernen der interpersonalen Distanzen
- Wahrnehmen eigener Gefühle und Grenzen
- Grenzen setzen : « Nein » sagen und verstehen : verbal und non-verbal
- Entspannungsmoment mit Visualisierung der eigenen Wohlfühlblase

Planning Familial

Was bedeutet Konsens eigentlich genau? Warum ist ein klares Ja so wichtig?
In diesem Workshop setzen wir uns mit dem Thema Konsens in zwischenmenschlichen Beziehungen auseinander. Wir sprechen über persönliche Grenzen, Zustimmung und den Umgang mit Unsicherheiten. Dabei geht es nicht nur um Sexualität, sondern auch um alltägliche Situationen, in denen Kommunikation, Respekt und Selbstbestimmung eine große Rolle spielen.
Mit interaktiven Übungen, Diskussionen und Reflexionen stärken wir das Bewusstsein für eigene und fremde Grenzen und erarbeiten Wege, wie Konsens klar und selbstverständlich gelebt werden kann.

Schoulhond (Katrien de Bondt)

De Schoulhond am Lycée – firwat een Hond an der Schoul an d'Fro, a wéi wäit den Hond zum Wuelbefanne vun de Schüler a Proffen bäidroe kann
Du hues schonn ee puermol eis Schoulmuppe gesinn a dech gefrot, wat een Hond an der Schoul verluer huet? Du hues dir vläicht och d'Fro gestallt, wéi eng Aufgaben de Schoulmupp huet?
Hei am Atelier wëllen de Yabu, de Nori an ech iech weisen, wéi den Hond an och aner Déieren zum Wuelbefanne vum Mënsch bäidroe kënnen – natierlech och mat prakteschen Uleedungen. Mir freeën eis op iech!

Selfcare (Département éducatif et psycho-social)

E flotten Austausch mat prakteschen Tips zum Thema "Selbstfürsorge" . Wat ass dat iwwerhaapt? Firwat ass et wichteg? An wéieng Strategien ginn et?

Trauerwee

Einfach so weg: Gemeinsam über die Trauer und das Erinnern sprechen mam Fokus op Ressourcen an Ritualer an der Trauerarbecht.

White Tigers

Wat as Mobbing? Wéi fillt een sech wann een Affer vun Mobbingsituatiounen as? Wat kann een maachen?

Yoga (Françoise Dreis)

Atelier zum Thema Yoga / Achtsamkeet

Zentangle (Jennifer Verzin)

Zentangle ass eng einfach Zeechnetechnik, wou een widderhuelend Mustere molt. Dat hëlleft, sech ze entspanen an de Kapp fräi ze kréien – an et kann wierklech jidderee maachen, och ouni grouss Zeechentalent.