



Resilienzforum

Teenage Brain – mentale Gesundheit von Jugendlichen fördern

Interaktiver Workshop mit Valerie Allemann, Hirncoach AG

Do, 19.03.2026 | 13.30–17.30 Uhr | Olten

Fokus:

- Neurologische Grundlagen der Adoleszenz
- Resilienz aus neuropsychologischer Sicht
- Strategien für die Begleitung Jugendlicher





Teenage Brain – mentale Gesundheit von Jugendlichen fördern

Halbtägiges Forum mit Valerie Allemann, Hirncoach AG

Der Workshop gibt neuropsychologische Einblicke in die Adoleszenz und zeigt, wie diese die mentale Gesundheit beeinflusst.

Zudem werden praxisnahe Strategien für Coaching, Beratung und Prävention erarbeitet, um Jugendliche wirksam zu begleiten.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sie verstehen die neuropsychologischen Prozesse der Adoleszenz und deren Einfluss auf Resilienz.
- Sie erkennen, welche Interventionen Jugendliche in dieser Phase unterstützen können.
- Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen.

Mehr Informationen und Anmeldung unter:
www.coachingzentrum.ch/foren