**Resi- Meine Klasse und ich**

Ziel dieses Projektes ist, unter anderem, die Resilienzförderung. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit mit belastenden Lebensumständen (z.B. Misserfolg) umgehen zu können.

Das Projekt besteht aus vier Einheiten, die jeweils einen Schwerpunkt haben:

1. Einheit: Gemeinschaftsgefühl
2. Einheit: Selbstvertrauen
3. Einheit: Erkennen und Wahrung der eigenen Grenzen
4. Einheit: Umgang mit Spannung und fördern von Entspannung