My toolkit

Mytoolkit.ca ist eine interaktive Ressource, um junge Erwachsene über ihre psychische Gesundheit aufzuklären. Mit mobilen Apps, Videos und Bildungsmodulen (komplett mit Moderationshilfen) gibt dieses Programm dem Berater die Möglichkeit, mit Jugendlichen über psychische Gesundheit zu sprechen oder junge Menschen über Hilfe zur Selbsthilfe zu informieren.

Die Website enthält drei Module über Wellness, Stresserziehung und Stoffkunde. Jedes Modul hat einen Leitfaden für Moderatoren und selbstlernende Einheiten.

Die App "Mind your mood" hilft Menschen, ihre Emotionen zu beschreiben und Veränderungen im Laufe der Zeit zu verfolgen

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Kinder / Jugendliche • Berater • Jugendarbeiter	• Allgemeines • Sucht • Stress	• Online-Schulungsmaterial • App	• Kanada

Beschreibung

A to Z is an online learning resource that was designed by mindyourmind as part of the Young Health Program with youth aged 14-16 in mind. It aims to be a plain language resource to explore the topic of mental health/emotional wellness. The “A to Z modules” deal with:

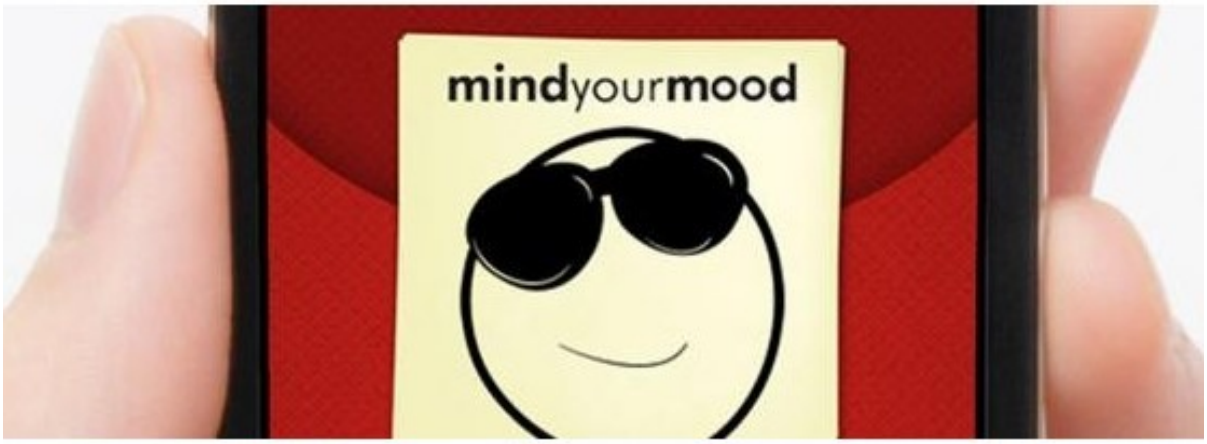
- stress education
- substance use
- wellness guide

Each modules contains information, short videos, tests and exercises which can be done individually or also in groups.

The “Mind your mood” app helps people describe their emotions and track changes over time- It allows youth to see a history of their moods and behaviour patterns. Mind Your Mood is an easy-to-use app that allows youth and young adults to track their moods securely on their phone.

Mind Your Mood features:

- a choice of 7 mood-faces and 28 mood-words, so one can be as specific as one wants
- a scale to measure the intensity of moods, both positive and negative
- the ability to add notes and to 'flag' them for later conversations
- interactive reports that graph intense emotions for one’sreview
- built-in email functionality so one can email one’s mood log to a counsellor for discussion



Download on iOS | Download on Android

Ursprüngliche Sprache

English

Land

Canada

Link

https://mytoolkit.ca/

(access date: 11/07/2017)

CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

WIN. *My toolkit.* Abgerufen am Sonntag November 22, 2026 von insgesamt https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP463/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

https://www.ecounselling4youth.eu/project/