



## Stärke deine Psyche - 10 Impulse für deine Psychische Gesundheit

---

<b>Datum</b>	Auf Anfrage: - Referat - Referat und Workshop - Workshop 2 halbe Tage
<b>Kursort</b>	- In der anfragenden Institution, Organisation, Firma; - bis zu 15 Personen im Institut der pcaSuisse, Zürich, möglich. - Auf Wunsch auch Online
<b>Teilnahmebedingungen</b>	Interessierte und Fachpersonen aus allen Bereichen
<b>Kursziele   Methoden</b>	<p>Körperpflege ist eine Selbstverständlichkeit und regelmässige Arztkontrolle auch; gesundes Essen und sportliche Tätigkeiten sind im Trend. Dies alles, um gutaussehend, fit und gesund zu bleiben. Und was tun wir für unsere Psyche, damit wir uns wohl fühlen und "fit" für Krisensituationen sind?</p> <p>Die Teilnehmenden lernen 10 Impulse zur Stärkung Ihrer Psyche kennen. Sie erhalten Ideen oder erarbeiten, wie diese Impulse individuell im eigene Leben umgesetzt werden können.</p> <p>Ziel ist es zu wissen, was uns gut tut, stärkt und widerstandsfähig macht.</p>
<b>Leitung</b>	Michèle M. Salmony, lic. iur., Dipl. Personzentrierte Beraterin pca Eidg. Dipl. Psychosoziale Beraterin (HF)
<b>Kosten</b>	Auf Anfrage
<b>Anzahl TeilnehmerInnen</b>	Workshop ab 8 Referate unbegrenzt
<b>Information</b>	Michèle M. Salmony Di Stefano, <a href="mailto:beratung-salmony">beratung-salmony</a> , Herrengrabenweg 34, 4054 Basel <a href="mailto:post@beratung-salmony.ch">post@beratung-salmony.ch</a> , <a href="http://www.beratung-salmony.ch">www.beratung-salmony.ch</a> , T 076 382 14 Mitglied des <a href="#">npg</a> und der Nationalen Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit.

---

---