



Stärke deine Psyche - 10 Impulse für deine Psychische Gesundheit

Datum	Auf Anfrage: - Referat - Referat und Workshop - Workshop 2 halbe Tage
Kursort	- In der anfragenden Institution, Organisation, Firma; - bis zu 15 Personen im Institut der pcaSuisse, Zürich, möglich. - Auf Wunsch auch Online
Teilnahmebedingungen	Interessierte und Fachpersonen aus allen Bereichen
Kursziele Methoden	<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>
Leitung	Michèle M. Salmony, lic. iur., Dipl. Personzentrierte Beraterin pca Eidg. Dipl. Psychosoziale Beraterin (HF)
Kosten	Auf Anfrage
Anzahl TeilnehmerInnen	Workshop ab 8 Referate unbegrenzt
Information	Michèle M. Salmony Di Stefano, beratung-salmony , Herrengrabenweg 34, 4054 Basel post@beratung-salmony.ch , www.beratung-salmony.ch , T 076 382 14 Mitglied des npg und der Nationalen Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit.
