

## Psychische Gesundheit stärken



Quelle Bild: pixabay.com

**Kurs 1: 7.3.2022**

**Kurs 2: 7.11.2022**

## **Psychische Gesundheit stärken**

Wie kann die psychische Gesundheit gestärkt werden? Mit dieser Frage befasst sich dieser Kurs und zeigt konkrete Möglichkeiten zur Stärkung der psychischen Gesundheit auf. In diesem Kurs lernen Sie gesundheitsfördernde und praxisorientierte Techniken aus dem Feld der Psychologie kennen. Diese Vielfalt an Methoden können Sie für sich selbst nutzen und in der Arbeit mit Einzelpersonen anwenden.

## **Zielpublikum**

Der Kurs richtet sich sowohl an Fachpersonen aus dem Bereich der Pflege, Betreuung und Begleitung als auch an weitere interessierte Personen.

## **Kursziele**

Sie lernen ressourcenorientierte Methoden zur Stärkung der psychischen Gesundheit theoretisch kennen und wenden einige davon im Kurs selbstständig an.

## **Kursinhalte**

Vorstellung und teilweise praktische Anwendung multimedialer Methoden zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

- 5 Säulen der Identität
- Soziales Atom
- Zeitbilanz
- Wertehierarchie

<b>Kursleitung</b>	Sereina Venzin, MSc Psychologin
<b>Daten, Zeiten</b>	13.30 - 17.00 Uhr Kurs 1: Montag, 7. März 2022 Kurs 2: Montag, 7. November 2022
<b>Kurskosten</b>	Fr. 130.–
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs 1: Montag, 14. Februar 2022 Kurs 2: Montag, 24. Oktober 2022
<b>Online-Anmeldung</b>	Über diesen <a href="#">Link</a> gelangen Sie zur Online-Anmeldung auf unserer Webseite <a href="http://www.bgs-chur.ch/kurse">www.bgs-chur.ch/kurse</a>

**Abmeldung Kurse**

Abmeldungen bis zum Datum des Anmeldeschlusses sind ohne Kostenfolge. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag der Kurskosten zu entrichten.

Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behält sich das Bildungszentrum Gesundheit und Soziales das Recht vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen.