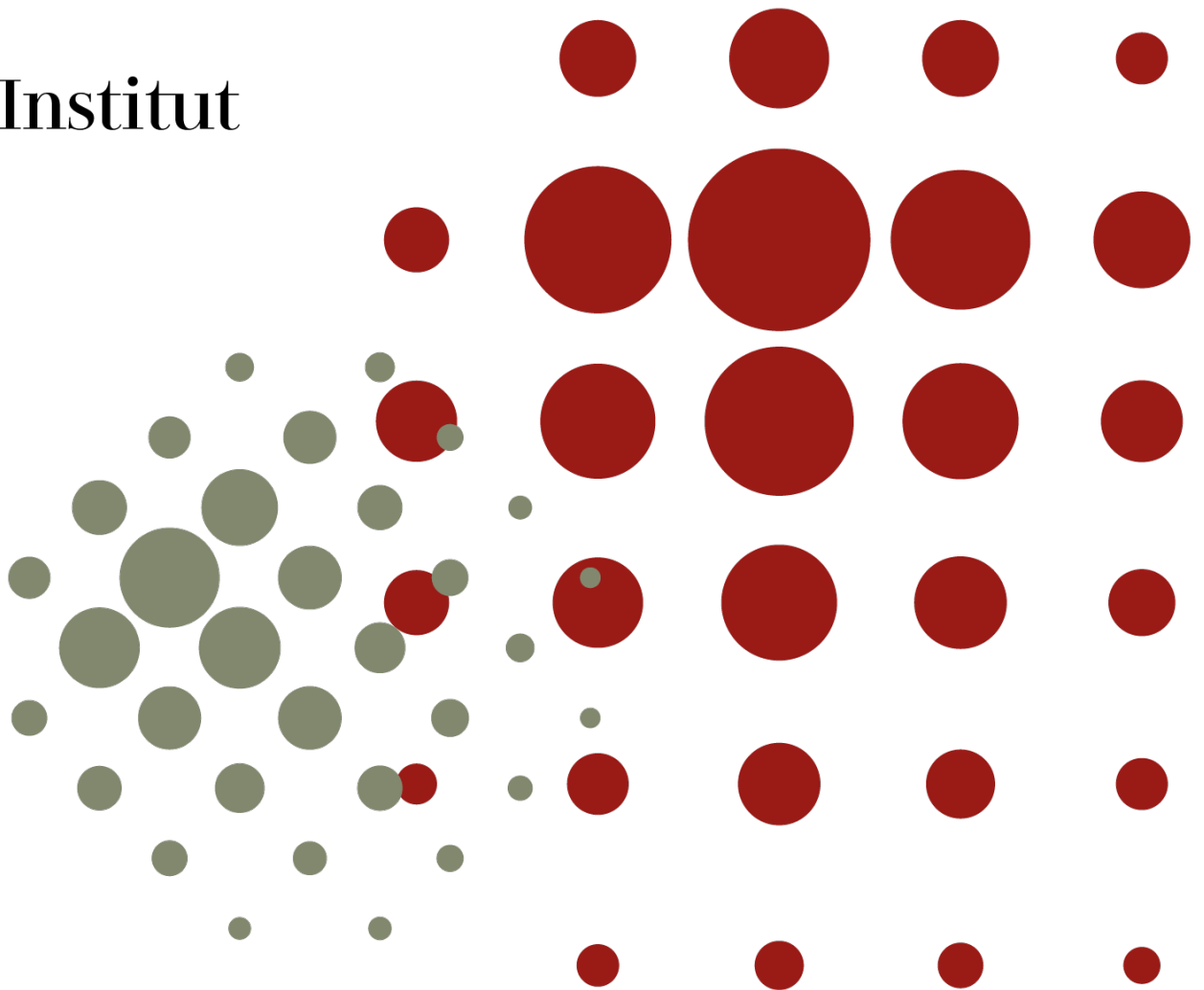




pcaInstitut



Ein Fortbildungsangebot des
pcaInstitut
**Was dich stark macht - 10
Impulse für deine psychische
Gesundheit**

Inhalt	<p>Körperpflege ist eine Selbstverständlichkeit: Wir tun viel, um unseren Körper gesund und fit zu halten. Was tun wir dafür, unsere Psyche gesund und widerstandsfähig zu halten?</p> <p>Kursziel: Im ersten Kurse-Teil erarbeiten wir, was die psychische Gesundheit fördert. Wir entwickeln eigene Strategien und Ziele zu deren Stärkung. Zwischen den Kursteilen ist ein Monat Zeit zur Umsetzung des Erarbeiteten im eigenen Alltag. Im zweiten Kurs-Teil können Fragen geklärt und neue Ideen gesammelt werden; zudem wird eine Sequenz zu Achtsamkeit (Focusing) den Kurs abrunden.</p> <p>Kurs-Methoden: Theoretische Inputs, Gruppenworkshops, Umsetzung im eigenen Alltag, Austausch im Plenum.</p>
Leitung	Michèle M. Salmony Di Stefano
Teilnehmer*innen	Der Kurs richtet sich an alle Personen, die etwas für die Stärkung und Widerstandsfähigkeit ihrer psychischen Gesundheit tun wollen.
Credits	Dieser Kurs wird den Teilnehmer*innen als 8 Lektionen Fortbildung angerechnet.
Datum	- Sonntag, 30. Oktober 2022, 14.00-17.00 Uhr - Sonntag, 20. November 2022, 14.00-17.00 Uhr
Kursort	Josefstrasse 79, 8005 Zürich
Kosten	CHF 200
Information	Michèle M.Salmony Di Stefano, post@salmonydistefano.ch
Anmeldeschluss	14.10.2022
Anmeldung	 www.pcainstitut.ch