Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Neuer Kurs!

Erste Hilfe

... für die Seele

Psychische Belastungen achtsam erkennen und kompetent damit umgehen

3 Abende, je 19.00 bis 22.00 Uhr, ab

Mittwoch, 6. November 2019

Ort: Psychologische Praxis PsyCon
Im Malarsch 4 9494 Schaan

In vielen Situationen des Lebens sind wir mit belastenden Situationen anderer Menschen konfrontiert. Häufig ist aber nicht klar, wie damit umzugehen ist, auch wenn wir gerne hilfreich wären.

Dieser Kurs möchte Sie dabei unterstützen, den Blick für Betroffene zu schärfen und Symptome den verschiedenen Krankheitsbildern zuordnen zu können.

Der Kurs gibt Ihnen mehr Sicherheit und Kompetenz im achtsamen Umgang mit psychisch erkrankten und gefährdeten Menschen. Das erleichtert es Ihnen, auf Betroffene zuzugehen sowie zu erkennen, wann der Beizug einer Fachperson sinnvoll ist.

Es werden Krankheitsbilder erläutert und aufgezeigt, wie Sie Betroffenen helfen können und mit welchen Schwierigkeiten zu rechnen ist.

Persönliche Beispiele und Erfahrungen sind willkommen!

Jedes Modul wird durch kleine Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit ergänzt, damit die Teilnehmenden auch für ihre eigene psychische Gesundheit Sorge tragen können und im Umgang miteinander sensibilisiert werden.

Angesprochen sind die breite Öffentlichkeit, aber v. a. auch Personalverantwortliche, lehrende oder vorgesetzte Personen, die (gelegentlich) mit Menschen mit einer möglichen psychischen Belastung zu tun haben. Geeignet ab 16 Jahren.

Leitung:

Dipl.-Psychologin Nicole Keller-Hahn
Körperpsychotherapeutin
Klinische Neuropsychologin mit eigener Praxis

Der Kurs findet an 3 Abenden statt:
jeweils Mittwoch: 6.11., 13.11., 20.11.2019

Voranmeldung erbeten unter:

info@steinegerta.li oder
+423 / 232 48 22
(„Kurs-Nr. 04E08“)

Kosten: CHF 125.00

Bitte bequeme Kleidung mitnehmen!

Organisation

Erwachsenenbildung
Stein Egerta (Gabi Jansen)

in **Zusammenarbeit** mit dem

STEIN EGERTA

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit,

dem Amt für Gesundheit Liechtenstein im Rahmen der «Wahnsinnsnächte».

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

wahn sinns nächte 2019

Gestaltung des Flyers:
Matthias A. Brüstle (PsyCon.li)
c/o Im Malarsch 4, 9494 Schaan
T +423 231 34 45 M +423 793 34 45
praxis@psycon.li