

NEUES LERNEN

LERNEN HEISST ENTDECKEN

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag heraus führt und mir andere Sichtweisen ermöglicht. Wenn ich etwas lerne, entdecke ich neue Fähigkeiten an mir, die mir Freude machen. Das verbessert auch das Selbstvertrauen. Offen zu sein für Neues und sich selber weiterzuentwickeln hilft, im Leben voranzukommen.

Was will ich gerne können? Wie kann ich das erreichen?

Was kann ich besonders gut?

Was sind meine Fähigkeiten und Interessen?

Wie möchte ich meine Talente einsetzen?

Was habe ich bisher gelernt, das mir im Leben weitergeholfen hat?



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

www.forum-psychische-gesundheit.ch