



Skills, Skills, Skills

Fertigkeiten Seminar zur Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenz

Beschreibung

Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Gefühlen, Beziehungen und in Selbstwert verbessern wollen. Das Seminar beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes Skillstraining, das sich dem Aufbau von Fertigkeiten in den folgenden Bereichen widmet:

Workshop 1: Stresstoleranz

Welche nicht schädigenden Strategien kann ich einsetzen, um stressreiche, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen?

Workshop 2: Umgang mit Gefühlen

Wie kann ich meine Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren?

Workshop 3: Zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung

Wie kann ich befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen und dabei meine Ziele erreichen und meine Selbstachtung wahren?

Workshop 4: Selbstfürsorge und Selbstwert

Wie kann ich meine Selbstfürsorge und meinen Selbstwert verbessern?

Die Workshops können einzeln oder en bloc gebucht werden!

Kursdaten Jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

Workshop 1: Samstag, 03.06.2023

Workshop 2: Samstag, 10.06.2023

Workshop 3: Samstag, 17.06.2023

Workshop 4: Samstag, 01.07.2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Carmen Bähler Peer EX IN, zertifizierter DBT-Peer-Coach

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

