

Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit

Beschreibung

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche ihre Angst- und Einsamkeitsgefühle sowie ihre Stressreaktionen besser wahrnehmen, verstehen und bewältigen möchten. Es vermittelt Grundlagenwissen zum Thema Selbstfürsorge sowie zur Entstehung, Bedeutung und Verarbeitung von Stress, Angst und Einsamkeit. Die Teilnehmenden finden einen selbstfürsorglichen Umgang mit emotional belastenden Situationen und können ihre Stressreaktionen besser ausbalancieren.

Kursdatum

Samstag, 06. Mai 2023 von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- pro Personen
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

Mario Sonderegger, Peer EX-IN, Team Recovery
Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberuf

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

