

Kurs 23

# Nichts als Gefühle- Vom klugen Umgang mit Gefühlen

## Beschreibung

Die Kontrolle über seine Gefühle oder sein Verhalten zu verlieren, ist sehr unangenehm und oft auch peinlich. Manchen Menschen „passiert“ es häufiger als anderen, etwa beim Grübeln in Form von endlosen Gedankenschleifen oder geplagt von unrealistischen Ängsten. Auch bei Wut und Ärger kann man leicht die Beherrschung verlieren, was zur Belastung von Beziehungen führt. Es ist durch wissenschaftliche Studien längst erwiesen: Ein kluger, reflektierter Umgang mit Gefühlen ist für unser Lebensglück wichtiger als ein hoher IQ.

In diesem halbtägigen Seminar können die Teilnehmenden eigene herausfordernde Lebenssituationen einbringen und dazu Strategien und Fertigkeiten zum klugen Umgang mit Gefühlen entwickeln.

## Kursdatum

**Samstag, 05. Oktober 2024**, 13:00 bis 17:00 Uhr

## 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](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

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

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)