



# 10 Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit

<b>Beschreibung</b>	<p>Stress und Krisen stellen unser Wohlbefinden täglich auf die Probe. Wie kann man mit diesen Herausforderungen im Alltag umgehen? Die Lösungen sind so individuell wie die Probleme. Dennoch gibt es ein paar allgemeine Tipps, wie Sie sich und Ihre Seele pflegen können. Psychisch gesund sind wir, wenn wir in der Lage sind, unser Leben aktiv zu gestalten, Schwierigkeiten zu bewältigen und das Schöne zu geniessen. Schwierige Situationen, wie z.B. Stress bei der Arbeit, Streit oder finanzielle Probleme können einen stark belasten. Auf dem Hintergrund der positiven Psychologie vermittelt der Kurs in 10 einfachen Schritten verschiedene Möglichkeiten, mit Herausforderungen im Leben umzugehen. Am besten übt man das, bevor das Leben richtig schwierig wird. Sowohl der Körper, als auch die Psyche brauchen Pflege.</p> <p>Die 10 Schritte für psychische Gesundheit sind ein etabliertes Programm um Stabilität und Freude im Alltag zu fördern. In diesem Kurs werden Sie in die 10 Schritte eingeführt und setzen sich mit den Schwierigkeiten der Umsetzung neuer Lebensgewohnheiten auseinander.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 Schritte für psychische Gesundheit kennenlernen</li><li>• Vertiefung der gesundheitsförderlichen Schritte, Krisen anhand von Reflexionsfragen und Tipps</li><li>• Umgang mit inneren Widerständen</li><li>• lokale Angebote zur Umsetzung der 10 Schritte für psychische Gesundheit</li><li>• Entwickeln erster Massnahmen zur Umsetzung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Bereitschaft zu Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
<b>Zielgruppe</b>	Der Kurs 10 Schritte für psychische Gesundheit richtet sich an Menschen jeden Alters und mit jeglichem beruflichen und sozialen Hintergrund, die Ihre Psyche stärken wollen, um ihre Lebensfreude zu stärken, Ihr Leben in Balance zu bringen und die Herausforderungen des Lebens noch besser zu meistern.
<b>Lernziele</b>	<p>Nach diesem Kurs</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kennen Sie die 10 Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit</li><li>• wissen Sie, wie sie die 10 Schritte umsetzen können</li><li>• haben Sie eine Massnahme zur Umsetzung von einem Schritt geplant</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<p>Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Der erste Kurstermin darf nicht verpasst werden.</li></ul>
<b>Datum</b>	19.10.2019 - 02.11.2019 / E_1311142
<b>Klubschule Migros Basel-Gundelitor</b> Jurastrasse 4 4053 Basel	Tel. +41 58 575 87 00 <a href="mailto:klubschule@migrosbasel.ch">klubschule@migrosbasel.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# 10 Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit

<b>Zeit</b>	09:00 - 12:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 185.00		
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	19.10.2019	09:00 - 12:00
	2 Sa	02.11.2019	09:00 - 12:00