

***Fühlen Sie sich
gestresst und
unsicher?***

***Was hilft Ihnen, sich
abzugrenzen
und Ruhe zu finden?***



Glückskurs

**Die Webinare bieten entlastende
Tipps und Austauschrunden.**



Was ist der Glückskurs?

Gerade in Zeiten, wo nicht alles so rund läuft, ist es wichtig, dass wir unsere psychische Gesundheit pflegen. Mit dem bewährten Glückskurs unterstützen wir alle, welche zu ihrer Gesundheit Sorge tragen möchten.

In kurzen Fachinputs erhalten Sie Informationen zur Glücksforschung und zur Bandbreite verschiedener Emotionen sowie konkrete Tipps für den Alltag, welche sich an den 10 Schritten für psychische Gesundheit orientieren. Ausserdem lernen Sie die bewährte Woop-Methode kennen. Sie hilft beim nachhaltigen Verankern neuer Gewohnheiten im Alltag. Ergänzend dazu sind mindestens zwei Gesprächsblöcke pro Abend geplant, für einen strukturierten Austausch unter den Teilnehmenden, welcher an den Fachinputs anknüpft.

Der Kurs wird von der Psychologin Annette Hitz geleitet, die über den ganzen Kurszyklus hinweg zur Verfügung steht.

Der Glückskurs wird vom Kanton Bern unterstützt und ist kostenlos.

Kursinhalte und Kursdaten

Webinar mit Fachinputs zur Förderung der mentalen Gesundheit kombiniert mit Austauschrunden.

Mi, 2. November 2022, 19 bis 21 Uhr
Mi, 16. November 2022, 19 bis 21 Uhr
Mi, 30. November 2022, 19 bis 21 Uhr

Zweiter Kurszyklus

Derselbe Kurs wird im Winter 2023 ein zweites Mal an folgenden Daten durchgeführt:

Do, 12. Januar 2023, 19 bis 21 Uhr
Do, 26. Januar 2023, 19 bis 21 Uhr
Do, 9. Februar 2023, 19 bis 21 Uhr

Anmeldung

Sie können die Webinare über unsere Website buchen: www.psy.ch/webinar

Oder Sie schicken uns eine E-Mail an: moderation@psy.ch

Fragen?

Wenn Sie schon jetzt Fragen rund um die psychische Gesundheit haben, können Sie mit uns per E-Mail Kontakt aufnehmen: moderation@psy.ch



Kursleitung

Annette Hitz, MSc Psychologin, ist die Sensibilisierung der psychischen Gesundheit ein Herzensanliegen. Sie tut dies als selbständige Beraterin, als Projektleiterin beim Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und über die Website dureschnufe.ch.

