

Psychohygiene – Anregungen zur praktischen Selbstfürsorge

Datum	Samstag, 29.3.2020
Zeit	jeweils 09.00 – 17.00 Uhr <i>Inkl. 1h Mittagspause</i>
Ort	Höhere Fachschule FFT HF <i>Solothurnerstrasse 140, 4600 Olten</i>
Kursleitung	Daniel Mauerhofer Figurespieltherapeut, BA Primarlehrer, MA Heilpädagogin, MA Opernsänger.
Kosten	Fr. 180.- für Mitglieder FFT Fr. 220.- für Nichtmitglieder
Zielgruppe	FigurespieltherapeutInnen (Heil-, Sozial-) PädagogInnen KunsttherapeutInnen Erzieherinnen Weitere Interessierte

Die Konfrontation mit Unerträglichem durch Zuhören, Helfen oder Miterleben kann uns an die Grenze unserer Belastbarkeit führen. Nur wenn wir in unserer Kraft sind, können wir andere unterstützen und begleiten. Dazu müssen wir unsere Ressourcen kennen und sie aktivieren können.

An diesem Tag kümmern wir uns um uns selbst. Wir entdecken und aktivieren die eigenen Ressourcen und stellen unsere persönliche Ressourcenbox her.

Sich um sich
selber kümmern,
Ressourcen-
aktivierung,
Glaubenssätze

