



Schweizerischer Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer
Regionalgruppe Nordwestschweiz

Psychohygiene im Alltag

Wer kennt sie nicht, die Situationen aus dem Alltag, wo diverse Ansprüche, Anforderungen und Erwartungen zu einer unausgewogenen Energiebilanz führen.

Zielgruppe

Aktivierungstherapeutinnen/ Aktivierungstherapeuten und Interessierte

Ziel

Die Teilnehmenden

- sind bereit, sich auf die Thematik einzulassen und erzielen eine persönliche Auseinandersetzung
- beschreiben Umstände aus ihrem Alltag, welche zu Energiestaus, Frust und Stress führen
- sie reflektieren eigene Verhaltensweisen, welche sie als Reaktionsmuster kennen
- lernen ein eigenes Notfallset für Engpässe zu kreieren

Inhalt

Dieser Seminartag beinhaltet Instrumente und Methoden, welche den TeilnehmerInnen ein Gegengewicht zum Alltag und als Rückenstütze für eine ausgewogene Energiebilanz vermitteln. Anhand persönlicher Analyse und den daraus ableitenden Ressourcen werden alltagstaugliche Massnahmen erarbeitet und mögliche neue Strategien für einen salutogenetischen Alltag entwickelt.

Seminarleitung

Rita Maria Thoma, Geschäftsführerin vitalba GmbH, dipl. Supervisorin BSO, eidg. dipl. Ausbilderin SVEB, Coach und Transformationstrainerin.

Kursdatum

Samstag 31. März 2012 von 9.00-12.00, 13.30-16.30

Kursort

Alterszentrum Wiesendamm, Wiesendamm 20/22, 4057 Basel

Kosten

SVAT Mitglieder Fr. 190.00
Nichtmitglieder Fr. 230.00

Anmeldeschluss: 31.01.2012; Teilnehmerzahl ist beschränkt (max.20)

Anmeldung an

Brigitte Reusser, APH Johanniter, Mülhauserstr. 35, 4056 Basel,
E-Mail: brigitte.reusser@johanniter.ch

Auskunft

Reusser Brigitte, APH Johanniter, Mülhauserstr. 35, 4056 Basel, Tel. 061/385 88 50 oder
Vitalba, Fr. Thoma, Aarestr. 29A, 5102 Rupperswil, 062 897 62 62



Schweizerischer Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer
Regionalgruppe Nordwestschweiz

Anmeldung an: Brigitte Reusser, APH Johanniter, Mülhauserstr. 35, 4056 Basel;
E-Mail: brigitte.reusser@aph-johanniter.ch

Die Anmeldung ist verbindlich.

Nachname: Vorname:

Strasse: PLZ / Ort:

Arbeitgeber: Tel. tagsüber:

E-Mail:

SVAT-Mitglied

Nichtmitglied

Ort, Datum:

Unterschrift: