



Psychisch gesund – ich schau hin bei dir und bei mir

Weiterbildungskurs für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Samstag, 17. September 2022 – Zürich

Ziele

- Die Teilnehmenden werden bezüglich psychischer Störungen (mögl. Anzeichen) sensibilisiert.
- Die Teilnehmenden haben ein Gesprächstool, welches ihnen hilft, betroffene Menschen anzusprechen.
- Die Teilnehmenden lernen Denkstrategien (er)kennen, welche erwiesenermassen die psychische Gesundheit (de)stabilisieren.
- Die Teilnehmenden kennen Techniken, welche entspannen.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Begrüssung, Einführung <i>Martina Roffler</i>
09.15 Uhr	Psychische Gesundheit/Krankheit <i>Astrid Rösch</i>
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	Gesprächstool nach ROGER kennen und anwenden lernen <i>Astrid Rösch</i>
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Übung zu „ROGER“ Denkstrategien <i>Astrid Rösch</i>
15.00 Uhr	Pause
15.15 Uhr	Entspannungstool kennen und anwenden lernen <i>Astrid Rösch</i>
16.30 Uhr	Schlussrunde <i>Astrid Rösch, Martina Roffler</i>
Ca. 16.45 Uhr	Kursende

Allgemeine Informationen

Kursort: Seminarraum
Suchtfachstelle Zürich
Josefstrasse 91
8005 Zürich

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch

Referentin: **Astrid Rösch**, M Sc. Psychologie, Praxis Wiit Secht, Rain (LU)

Teilnehmende: Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen

Mittagessen: In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.

Kursgebühr: CHF 190.-- (inkl. Kursunterlagen)

**Abmeldung/
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben «Veranstalterin»).

Abmeldungen 30 bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn: Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.

Abmeldung ab 4 Arbeitstage vor Kursbeginn: Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.

Unentschuldigtes Nichterscheinen: Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Mitbringen: Schreibmaterial für Notizen, bequeme Kleidung für die Entspannungsübung

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden