



## Stehen Sie noch in Ihren Schuhen - oder bereits nebendran?

### Konzept

Wir sind stetigen Veränderungen ausgesetzt und müssen uns daher täglich neuen Anforderungen stellen. Aufgrund dessen und dem persönlichen, individuellen Leben jedes Einzelnen sind wir ständig gefordert. Verschiedene Erlebnisse können dazu führen, dass wir an unsere Grenzen stossen und unsere Gesundheit Schaden nehmen kann. Das Wissen über Stress soll helfen, gesund zu bleiben.

Der Kurs ist eine Basisweiterbildung und erfordert kein psychologisches Vorwissen.

### Themen

Wann kann Stress zum Gesundheitsrisiko werden?

Wie «fit» und «gesund» bin ich und meine Psyche?

Wie gut kenne ich mich – wie ehrlich bin ich zu mir selbst?

### Teilnehmende (w/m)

Alle, welche an Ihrer Person, an Mitarbeitenden und der dazugehörigen psychischen Gesundheit interessiert sind.

### Termin

Donnerstag, 27. September 2018  
von 08:30 Uhr – 11:30 Uhr.

### Kursort

Kongress Hotel Seepark  
Seestrasse 47  
3602 Thun

### Kursleitung

Nadja Gunti

### Ziele

- Die Teilnehmenden kennen die theoretischen und biologischen Grundlagen zu Stress.
- Sie können Lebensereignisse klassifizieren und wissen, welcher «Art» von Stress sie dadurch ausgesetzt sind.
- Sie kennen die Kriterien, welche bei langanhaltendem Stress gesundheitsschädigend sind.

### Kosten:

CHF 150.00 (exkl. Mwst) inkl.  
Kursunterlagen und Begrüssungskaffee  
und Getränke

### Anmeldung:

Homepage [www.reinhardadvisory.ch](http://www.reinhardadvisory.ch)  
oder per E-Mail:  
[info@reinhardadvisory.ch](mailto:info@reinhardadvisory.ch)

Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt und ist mit der Zahlung der Schulungsgebühr gültig.