

Psychische Gesundheit in der heutigen Zeit

Themenschwerpunkt	<p>Was ist Psychologie 25 Jahre Berufserfahrung – was hat geändert Psychologie im praktischen Alltag – dessen Wichtigkeit und realistischer Anwendbarkeit (Erschöpfungsdepressionen haben massiv zugenommen / Bulimie und Anorexie abgenommen) Psychologie heute (Hauptthemen in der psychologischen Praxis und dessen Hintergründe Der Einfluss der Psyche auf den Körper sowie die Lebensqualität jedes einzelnen und der Mitmenschen Die vier Stressfaktoren (Angst, Schuld, Wut, Trauer) Die vier Grundformen der Angst, weshalb führen sie heute oft zu Burnout? Weshalb haben sie dermassen zugenommen? Früherkennung, was kann der einzelne prophylaktisch dagegen tun? Was tun, wenn die (oft unbewussten) Emotionen über den analytischen Sachverstand und den guten Willen siegen? Reicht das „positive Denken“? oder schadet es sogar? Was sind Prägungen Selbstvertrauen - ein oft gebrauchtes und oft missbrauchtes Schlagwort, Was bedeutet es? Wie erlange ich es?</p>
Ziel	Die Teilnehmenden verstehen den Einfluss auf die Psyche und den Körper
Datum	Mi 17.11.2021
Zeit	18.00-19.30 Uhr
Ort	Solothurnisches Zentrum Oberwald Mehrzweckraum Waldstrasse 27 4562 Biberist
Referent	Beat Wahlen Zentrum für Entspannung und Psychologie
Anmeldung Anmeldefrist	per Anmeldetalon FR, 15.10.2021
Kosten	Fr. 20.- für Externe (Barzahlung vor Ort)
Anmerkung	Ob der Fachvortrag definitiv durchgeführt werden kann, ist abhängig von den Bestimmungen des BAG. Müsste er kurzfristig abgesagt werden, werden wir Sie umgehend informieren.

Ich/wir nehmen am Fachvortrag «Psychische Gesundheit in der heutigen Zeit von Beat Wahlen teil.

Name / Vorname	
Institution	
Email-Adresse	
Telefon	
Anzahl Personen	

Talon einsenden an:

Solothurnisches Zentrum Oberwald, Sandra Kneubühler, Waldstrasse 27, 4562 Biberist
oder per Email: sandra.kneubuehler@zentrumoberwald.ch



Solothurnisches Zentrum Oberwald

Waldstrasse 27 | 4562 Biberist | Telefon 032 671 26 26 | Fax 032 671 26 27
E-Mail: info@zentrumoberwald.ch | www.zentrumoberwald.ch | PC 45-1167-0

