fit + xund

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention

SEINE STÄRKEN KENNEN – SEINE GRENZEN RESPEKTIEREN!

Die meisten Menschen wissen, wie sie körperlich fit bleiben können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und ständige Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit wir gestärkt durchs Leben gehen können, ist es von besonderer Wichtigkeit, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte und Alltagsprobleme zu kennen und gezielt zu stärken.

Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, kritisches und kreatives Denken, Selbstreflexion, Selbststeuerung, Gefühlsregulierung, psychische Verarbeitung, Konflikt- und Problemlösungen müssen gezielt gefördert werden. Dabei geht es darum, eine positive Haltung einzunehmen, sich selbst zu achten und Aktivitäten zu entwickeln, welche die psychische Gesundheit bewahren und stärken. Der Auf- und Ausbau persönlicher psychischer Ressourcen trägt dazu bei, Konflikte und Probleme einer lebbaren Lösung zuzuführen und kritische Lebenssituationen zu meistern!

Psychische Gesundheit kann wie alle anderen Gesundheitsbereiche mit gezielten Massnahmen gefördert werden!

FIT+XUND DURCHS LEBEN

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jede/jeder geht anders damit um. Wer psychisch ‚gewappnet' ist, gelangt leichter wieder in Balance. Seelische Widerstandskraft (Resilienz) erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln, ohne dabei seelisch zu erkranken.

Mit dem Modul ‚Fit+Xund durchs Leben' können Schulen und Firmen ein Tool nutzen - sowohl im Präsenzunterricht wie auch als Online-Tool - welches sich mit dem Themenkreis psychische Gesundheit, Umgang mit Stress und Belastungen befasst.

Mit führenden Fachexperten aus den Bereichen Psychologie, Ernährung, Bewegung + Sport, sowie Toxikologie setzen sich die Teilnehmer kritisch mit ihren Stärken und Schwächen und ihren Risikofaktoren auseinander und werden in verschiedenen Workshops/Tools durch die Thematik geführt. Sie sensibilisieren, informieren und appellieren an die Eigenverantwortlichkeit - aus einer Kombination von Spass, Kreativität und Information.

Angebot

- ☐ ganztägige Veranstaltung / halbtägige Veranstaltung / Einzellektionen / Online-Tool
- ☐ für SchülerInnen, Lernende ab 15 Jahre alt, Lehrpersonen
- ☐ Aus- und Weiterbildungsveranstaltung für Firmen

Zielsetzung

- Seine Stärken kennen, seine Grenzen respektieren
- Entfaltung seiner Lebenspotentiale
- Erkennen der Wichtigkeit von sozialen Kontakten
- Vulnerabilitätsfaktoren
- Risiko-, Stress- und Schutzfaktoren
- Lebenskompetenzen kennen und anwenden
- Respekt vor den eignen Grenzen
- Problemen und Krisen lösungsorientiert begegnen
- Wie kann man seinem Körper Gutes tun
- Der Körper als Schlüssel zur Gesundheit
- Stressknacker - positive Aktivitäten
- Mit Resilienz Krisensituationen meistern
- Krisenmanagement leicht gemacht
- 7 Bausteine für eine optimale Tagesstruktur
- Optimales Zeitmanagement
- Aus Interessen werden Stärken
- Stärken im Einsatz
- Wie packt man seine Ziele an
- Ohne Medikamente durchs Leben
- Bedeutung des Schlafs
- Rundum Xund mit ausgewogener Ernährung
- Hilfsangebote, Notfallnummern und Fachstellen

ckt gmbh › Waldeggstrasse 90 › CH-8807 Freienbach › T 044 784 52 66 › info@cktgmbh.ch › www.cktgmbh.ch