Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Psychische Gesundheit durch leidenschaftliche Gefühle

DATUM 15.09.2025 - 22.09.2025
ZEIT 2 x Mo 19:00 - 21:00
ORT FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, 6430 Schwyz, Sedlern im 1. OG

KURSNUMMER
252-5147

KURSLEITUNG
Ruth Knüsel Kron

BESCHREIBUNG
Gefühle sind der Ursprung unseres Verhaltens. Bei unangenehmen Gefühlen besteht die Gefahr der Ablenkung, um sie nicht spüren zu müssen: Ich stürze mich in die Arbeit, verbringe sehr viel Zeit mit sozialen Medien oder treibe exzessiv Sport. Eine andere Möglichkeit ist, dass ich die Gefühle auf die Umwelt projiziere, dass also andere für schwierige Gefühle verantwortlich gemacht werden. Auch das ist eine Form der Verdrängung. In diesem Workshop geht es darum zu verstehen, wie Gefühle entstehen. Wir lernen einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen, so dass immer häufiger auf kompensatorische Handlungen verzichtet und das Leben freier und unabhängiger gelebt werden kann.

Mehr Infos zur Kursleiterin

KURSZIEL
Gefühle einschätzen und steuern

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 120.00

INFOS ZUM PREIS
inkl. Kursunterlagen

WEITERE INFORMATIONEN

HINWEIS
Dieser Kurs ist für Eltern mit Wohnsitz in der Gemeinde Schwyz kostenlos.

DATEN
Mo 15.09.2025 19:00 - 21:00
Mo 22.09.2025 19:00 - 21:00

Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch ffs-schwyz.ch/eb