Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://www.erwachsenenbildung.ch)

Seminar «Mental Health Coaching: Werkzeuge für psychische Stärke»

Donnerstag, 01.07.2027 08:00

1-tägiges Seminar mit Sabine Hänni

«Mentale Gesundheit ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben. Um Menschen wirkungsvoll begleiten zu können, ist es zentral, zu verstehen, was mentale Gesundheit bedeutet – und hilfreiche Werkzeuge zur Hand zu haben. Genau hier setzt dieses Seminar an.» – Sabine Hänni

Ein praxisorientiertes, fundiertes Seminar, bei dem das Erlernte direkt in die Praxis umsetzbar ist. Die Teilnehmenden bekommen Werkzeuge und Methoden an die Hand, mit denen sie ihre eigene psychische Stärke fördern und Kundinnen und Kunden in herausfordernden Situationen sicher begleiten können – ohne dabei therapeutische Grenzen zu überschreiten.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sie erweitern Ihre Kompetenz im Umgang mit psychisch belasteten Kundinnen und Kunden, ohne die therapeutische Rolle zu übernehmen.
- Sie lernen, psychische Warnsignale frühzeitig zu erkennen und professionell sowie empathisch darauf zu reagieren.
- Sie stärken Ihre eigene mentale Gesundheit und Resilienz als Coach – durch reflektierte Selbstfürsorge und Psychohygiene.
- Sie kennen Ihre eigenen Grenzen im Coachingprozess und wissen, wann und wie Sie weitervermitteln.

Zielpublikum

- Coaches und betriebl. Mentor:innen, die Sicherheit im Thema gewinnen wollen.
- Resilienztrainer:innen, die sich in diesem Thema vertiefen wollen.
- Führungskräfte, die sich diese Kompetenz für ihre Führungsrolle aneignen wollen.

Donnerstag, 01.07.2027 08:00

Zum Kalender hinzufügen

Coachingzentrum (CZO)

Konradstrasse 30
4600 Olten

info@coachingzentrum.ch
Kontakt speichern

Source
URL:https://www.erwachsenenbildung.ch/seminar-%C2%ABmental-health-coaching-werkzeuge-f%C3%BCr-psychische-st%C3%A4rke%C2%BB