

Eine Text-Idee:

Habt ihr Euch schon einmal gefragt, was das ist - seelische Gesundheit? Gerade jetzt, wo die Luft ziemlich raus ist, die Akkus leer und Corona uns die letzten Nerven raubt, wollen wir Euch den Mental Health Guide ans Herz legen. Der Online-Kurs der @mentalhealthcrowd versorgt Euch mit Informationen, Tipps und Inspirationen Euch mit Eurer mentalen Gesundheit zu beschäftigen. Kurzweilig, humorvoll und verständlich erfahrt ihr, was ihr tun könnt, um besser für die Höhen und Tiefen des Lebens gewappnet zu sein.

Im Mental Health Guide lernt ihr, wie ihr ...

- ... erfolgreiches Stressmanagement betreibt.
- ... Eure Resilienz stärkt.
- ... Signale erkennt, versteht und rechtzeitig reagiert.
- ... Eure Bedürfnisse wahrzunehmen und richtig einzuordnen.
- ... Euch durch Krisen manövriert.
- ... Eure Kommunikation in Bezug auf mentale Gesundheit verbessert.
- ... Eure Emotionale Intelligenz verbessert.
- ... Euch eine eigene Toolbox zurecht machen könnt, die Euch den Alltag erleichtert.