Psychiatrische
Universitätsklinik
Zürich

Widerstandskraft fördern – Start Now – Kurs A Gedanken

Hey!

Wir freuen uns über dein Interesse an Start now. Hier kannst du dich für Kurs A "Gedanken" anmelden.

Wie viele Gedanken haben wir pro Tag? Und wie beeinflussen diese Gedanken unser Wohlbefinden? Wie können wir mit ihnen umgehen? Antworten auf diese Fragen finden wir im Kurs «Gedanken».

Der nächste Kurs findet wie folgt statt:

****

Ort: KJPP,Neumünsterallee 3, 8008 Zürich

Daten: 23. Oktober, 30. Oktober, 13. November, 20. November 2026

Zeit: jeweils freitags, 10.15 Uhr bis 11.30 Uhr

Nach der Anmeldung für eine Start now Gruppe erfolgt eine telefonische Kontaktaufnahme durch uns, damit wir gemeinsam die Rahmenbedingungen der Gruppenteilnahme besprechen können. Sollte es für die Teilnahme eine Freistellung von der Schule/Lehrstelle brauchen, können wir diese ausstellen.

Start now ist in zwei unabhängige Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten aufgeteilt. So hast du mehr Flexibilität für den Besuch. Wenn du auch Kurs B "Gefühle" besuchen möchtest, melde dich hier an: Anmeldung Kurs B "Gefühle"

Bist du unsicher, ob Start now etwas für dich ist, oder hast du andere Fragen? Kontaktier uns, wir sind für dich da: praevention.jugendliche@pukzh.ch.

23. Oktober

Widerstandskraft fördern – Start Now – Kurs A Gedanken

QR zur Ausschreibung:

Organisatorisches

Datum der Veranstaltung
23.10.2026 – 20.11.2026

Dauer der Veranstaltung
10.15 - 11.30 Uhr

Anmeldeschluss
16.10.2026

Universität Zürich[UZH]