



Niedermoser

Psychologie · Beratung · Entwicklung

Wissen, das im Alltag ankommt.

Praxisnahe Kurse und Workshops mit Dr. phil. Daryl Niedermoser.
In Basel oder, je nach Format, in Ihrer Organisation.

Schlaf & Stress

Private und Teams · Schlaf: 2 Stunden · Stress: 4 Stunden
Belastungsmuster verstehen und Erholung fördern.

Entspannung & PMR

Erwachsene ohne Vorkenntnisse · 60 Minuten
Progressive Muskelrelaxation angeleitet kennenlernen.

Kommunikation & Krisen

Private, Fachpersonen und Teams · 90 Minuten
Schwierige Gespräche vorbereiten und respektvoll führen.

Psychologische Erste Hilfe

Private, Angehörige und Teams · 1 Tag · 6 Unterrichtsstunden plus Pausen
Grundlagen der ersten Unterstützung verstehen und üben.

Gesundheitspsychologie

Private und Teams · 3 Treffen à 90 Minuten
Gute Vorsätze in tragfähige Alltagsschritte übersetzen.

Krisenkompetenz für Führungskräfte

Führung, HR und Organisationen · Halbtägiger Inhouse-Workshop
Rollen, Kommunikation und Unterstützungswege klären.

Notfallpsychologie & Krisenintervention

Fachpersonen, Helfende und Teams · Einzel- oder Gruppentraining · Umfang nach Absprache
Erstkontakt und Kurzinterventionen an Fallbeispielen üben.

ONLINE-GRUNDKURS IN VORBEREITUNG

Psychologische Erste Hilfe im Alltag

3 Module · 9 Lerneinheiten · Text und Audio · wiederholbarer Kurztest
Für Interessierte. Keine berufliche Qualifikation. Noch nicht buchbar.

Ihr Kurs nach Mass

Termine, Umfang und Honorar der Praxisformate nach individueller Absprache und schriftlicher Offerte. Eine Anfrage ist unverbindlich. Kurse ersetzen keine individuelle Behandlung und sind nicht für akute Krisen bestimmt.

niedermoser.ch/kurse-workshops.html

kurse@niedermoser.ch · c/o MedBasel, Steinenvorstadt 75, 4051 Basel

Stand: 15. Oktober 2026 · Bedingungen: niedermoser.ch/konditionen/