

Resilienz - Vom guten Umgang mit Veränderungen

Wir leben in einer hektischen Zeit, in der sich Vieles wandelt und der Alltag uns oftmals überfordert.

Wie kann es gelingen, Krisen als Chancen wahrzunehmen und den PROblemen mutig mit SelbstVerantwortung zu begegnen? Durch das Bewusstmachen von individuellen Ressourcen, Glaubenssätzen, Denkmustern und Rollenbildern kann ich mich von Erwartungen befreien und neue Möglichkeiten erkennen. Anhand eines 7-Punkte-Programms und Faktoren zur positiven Lebensbewältigung finden Sie in diesem Seminar für Sie stimmige und erfüllende AufGaben und entwickeln ihre persönliche "Burn-on"-Strategie. Praktische Anregungen und Übungen zum besseren Verständnis erleichtern den Transfer in das jeweilige Umfeld und schaffen Energie für Wege zu mehr Gelassenheit und ganzheitlicher Lebensqualität.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 85,00
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

12.03.2021 09:00, Klagenfurt

Ort	Klagenfurt
Beginn	12.03.2021 09:00
Ende	12.03.2021 17:00
Örtlichkeit	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Gottscheerstraße 1, 9020 Klagenfurt
Information	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Tel +43 46358502100
Kursnummer	KR-21-22114