

Tag der Bäuerin

9 Uhr Eröffnung und Begrüßung

Podiumsdiskussion

Katharina Mühl - Die Gelassenheitsformel

- Souverän und gelassen bleiben in schwierigen Situationen
- Die größten Fehler im Umgang mit negativen Gefühlen
- Denkfallen erkennen: Konstruktive und destruktive Denkmuster unterscheiden
- Persönliche Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen
- Praktische Übungen, um negative Emotionen clever zu regulieren

Ziel: Mentale Strategien und praktische Werkzeuge kennenlernen, um auch in emotional herausfordernden Situationen souverän und gelassen zu bleiben

Juniorfirma

Mittagessen

Natürlich Pink

Betriebsvorstellung

Natürlich Pink

Auflösung Schätzspiel

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	Bildungsförderung LE 23-27
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Die Bäuerinnen

Verfügbare Termine

21.01.2026 10:00, Texingtal

Ort	Texingtal
Beginn	21.01.2026 10:00
Ende	21.01.2026 15:00
Örtlichkeit	GH Post, Texing 12, 3242 Texingtal
Information	Marianne Butzenlechner, m.butzenlechner@aon.at
Kursnummer	3-0091768
Trainer:in	Katharina Mühl
Veranstalter	LFI Niederösterreich
Termin 1	21.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr