

„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

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: Teilnahmebeitrag gefördert
Bildungsförderung LE 23-27

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Die Bäuerinnen

Verfügbare Termine

01.01.2028 00:00,

| | |
|--------------|---|
| Beginn | 01.01.2028 00:00 |
| Ende | 02.01.2028 00:00 |
| Örtlichkeit | VA-Ort noch offen, |
| Information | Anna Steininger, Tel 0043 259 26115, anna.steininger@lk-noe.at |
| Kursnummer | 3-0090569 |
| Trainer:in | Katharina Mühl |
| Veranstalter | LFI Niederösterreich |