

## LQB-Vortrag: 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

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	Selbstbehold wird vom Verein "Die Bäuerinnen" übernommen Bildungsförderung LE 23-27
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Zielgruppe:</b>	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	Bäuerinnen-Funktionärin
Kursnummer	3-0090569
Trainer:in	Katharina Mühl
Veranstalter	LFI Niederösterreich