

LQB-Vortrag: Die Gelassenheitsformel DB Mank

- 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: | Selbstbehalt wird vom Verein "Die Bäuerinnen" übernommen Bildungsförderung LE 23-27 |
| Fachbereich: | Persönlichkeit & Kreativität |
| Zielgruppe: | Die Bäuerinnen |

Verfügbare Termine

21.01.2026 10:00,

Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.

| | |
|--------------|-------------------------|
| Beginn | 21.01.2026 10:00 |
| Ende | 21.01.2026 17:00 |
| Örtlichkeit | VA-Ort noch offen, |
| Information | Bäuerinnen-Funktionärin |
| Kursnummer | 3-0092429 |
| Trainer:in | Katharina Mühl |
| Veranstalter | LFI Niederösterreich |