

## Krafttraining für ZLG ZAMM Absolventinnen

Stress ist ein normaler Teil unseres Alltags – richtig damit umzugehen, kann jedoch den Unterschied zwischen Überlastung und Gelassenheit machen. In diesem Seminar lernst du, Stress bewusst zu erkennen, deine Zeit und Energie sinnvoll zu strukturieren und mentale Belastungen effektiv zu reduzieren. Du erhältst praxisnahe Werkzeuge für Zeitmanagement und mentales Stressmanagement, die dir dabei helfen, Aufgaben klar zu ordnen und Prioritäten zu setzen. So bleibst du auch in hektischen Phasen - egal ob als Funktionärin oder im privaten Alltag -konzentriert, handlungsfähig, mental stabil und in deiner inneren Kraft.

Die Absolventinnen des ZLG ZAMM dürfen sich auf ein spannendes Seminar zum Thema Zeit- und Selbstmanagement mit Dr. Katrin Zechner freuen.

### Information

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 140,00 € Teilnahmebeitrag ungefördert

65,00 € Teilnahmebeitrag gefördert

Bildungsförderung LE 23-27

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Absolventinnen des ZLG "Professionelle

Vertretungsarbeit im ländlichen Raum"

### Verfügbare Termine

**25.03.2026 09:00, St. Pölten**

Ort	St. Pölten
Beginn	25.03.2026 09:00
Ende	25.03.2026 17:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Niederösterreich, Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten
Information	Sandra Bieder, Tel 05 0259 26510, <a href="mailto:sandra.bieder@lk-noe.at">sandra.bieder@lk-noe.at</a>
Kursnummer	3-0094935
Trainer:in	Dr. Katrin Zechner
Veranstalter	LFI Niederösterreich