
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 ungefordert 65,00 € Teilnahmebeitrag gefördert Bildungsförderung LE 23-27
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Absolventinnen des ZLG "Professionelle Vertretungsarbeit im ländlichen Raum"

Verfügbare Termine