



DAS BRINGT MICH AUF DIE PALME

1-TAGES-SEMINAR

IN 5 SCHRITTEN ZU MEHR AUSGEGLICHENHEIT

Für Menschen, die neue Methoden oder Strategien kennen lernen möchten, um auch in Stress- und Konflikt- Situationen Ruhe bewahren zu können. Entdecken Sie im geschützten Rahmen, wie Sie mit eigenen Emotionen (und Emotionen anderer) besser umgehen können.

Wir erarbeiten uns in 5 Schritten neue Möglichkeiten zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch den Einsatz gezielter Übungen in der geschützten Kleingruppe werden Sie lernen, wie Sie selbst Schritt-für-Schritt Ärger und Stress verringern können und somit Ihr Wohlbefinden in Beruf und Alltag steigern.

FREITAG, 19. Jänner 2018, 14:00 - 20:30 Uhr

bfi OÖ Raimundstraße 3, 4020 Linz

Kurs Nr.: L4175/01

Preis: 145€ (AK-Erm. 116€)

Anmeldung telefonisch unter: 0810/004 005