

NEU AB SEBTEMBER IN DER ALTEN FABRIK

Sicher und gelassen in stürmischen Zeiten!

„Wenn man etwas anderes will als das, was man hat, muss man etwas anderes machen als bisher!“ (Stefan Junker)

Souveräner Umgang mit Stress-, Belastungs- und Krisensituationen

SEMINARINHALTE:

- Zusammenhänge und Unterschiede von Stress und Krisen!
- Was treibt uns an und wovon werden wir getrieben?
- Welche Anpassungsleistung vollbringt unser Körper?
- Was gibt uns Sicherheit in unsicheren Zeiten?
- Wie können wir gestärkt aus Stress- und Krisensituationen hervorgehen und was etablieren wir davon künftig im Alltag?

TERMINE:

- mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr

02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 04.11, 11.11.

SEMINARORT: ALTE FABRIK, Venloer Str. 38, 41334 Nettetal

SEMINARGEBÜHR: 144,- €

VERA KORB-CIESLA

Dipl. Sozialpädagogin
Psychologische Beraterin
Systemischer Coach (INeKO)

KONTAKT:

Tel.: 01578/ 8167017 Instagram: korbciesta
coaching-vkc@t-online.de