



Selbstsicher im Beruf und Alltag

In diesem Kurs geht es um die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, um gestärkt den Herausforderungen des Alltags entgegenzutreten zu können. An vier Abenden werden folgende Themen behandelt:

-- Meine Potentiale entdecken & nutzen; eine Entdeckungsreise rund um Ihre aktuelle Situation, die eigene Stärken und Fähigkeiten.

-- Zeitmanagement - Ziele erreichen mit System; Überblick gewinnen, klare Entscheidungen treffen, mehr Erfolg und Zufriedenheit mit dem "neuen" Zeitmanagement.

-- Stress lass nach - mit Schwung entspannt durch den Alltag; verstehen, wie Stress entsteht und wie Sie damit umgehen können, den Alltag gelassener gestalten, sich fokussieren und entspannen.

-- Kommunikation „So höre ich dich, so hörst du mich“; Einführung in die Grundlagen der Kommunikation, zielgerichtet und wertschätzend mit anderen reden.

Die vorgestellten Techniken werden praktisch erprobt, Austausch und gemeinsames Lernen und Üben stehen im Fokus der Veranstaltungsreihe

Entwicklung der eigenen Persönlichkeit

Einführungskurs-Vortrag

Termin: Samstag, 24.02.2024
Zeit: 13:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 15,- € anschließend Kaffee & Kuchen,
ist im Preis enthalten!
Ort: 35112 Fronhausen
Teilnehmer: 12-15 Personen

Ansprechpartnerin & Anmeldungen an: Marika Bauer

E-Mail: marika.barbara.bauer@icloud.com