

## Kleine Pausen im beruflichen Alltag

### Zeitraum

Do., 05.05.2022  
ab 09:30 Uhr  
Fr., 06.05.2022  
bis 16:30 Uhr

### Zielgruppe

Alle Berufsgruppen, Interessierte

### Referent/en

**Rita Elisabeth Pulverich-Kettner**  
Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Die Herausforderungen in unserem beruflich-gesellschaftlichen Leben sind gestiegen und nicht selten fühlen Sie sich überfordert und manchmal wie im Hamsterrad. Wenn das Gedankenkarussell "rattert", wenn Sie sich immer wieder über dasselbe ärgern, wenn Pausenlosigkeit den Alltag regiert und alles nicht so läuft, wie es laufen sollte, dann bedarf es einer Veränderung. Bereits kleine Änderungen können große Auswirkungen haben. In diesem Seminar werden alltagstaugliche Informationen vermittelt, mit deren Hilfe Sie ihren (Arbeits)Alltag entspannter gerecht werden. Diese leicht erlernbaren Anregungen und Techniken lassen sich bequem in ihren Tagesablauf einbinden.

Do. 05.05.22, 09:30 – 21:00 Uhr

Fr. 06.05.22, 09:30 – 16:30 Uhr