

Kleine Pausen im beruflichen Alltag

Data / Ora

gio., 05.05.2022

dalle ore 09:30

ven., 06.05.2022

alle ore 16:30

Destinatari

Alle Berufsgruppen, Interessierte

Referente

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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