

Kleine Pausen im beruflichen Alltag

Data / Ora

gio., 16.03.2023

dalle ore 09:00

ven., 17.03.2023

alle ore 15:00

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 wir uns überfordert und manchmal wie im Hamsterrad. Wenn das Gedankenkarussell rattert, wenn Sie sich immer wieder über dasselbe ärgern, wenn Pausenlosigkeit den Alltag regiert und es nicht so läuft, wie es laufen sollte, dann bedarf es einer Veränderung. Bereits kleine Änderungen können Großes bewirken. In diesem Seminar werden alltagstaugliche Informationen vermittelt, mit deren Hilfe Sie ihrem (Arbeits)Alltag entspannter gerecht werden. Leicht erlernbare Anregungen und Techniken lassen sich bequem in den Tagesablauf einbinden.

Do. 16.03.23, 09:00 – 21:30 Uhr

Fr. 17.03.23, 09:00 – 15:00 Uhr