

Impulse zum gelingenden Selbstmanagement in herausfordernden Situationen

- ▶ Stärkung der persönlichen Kompetenzen mit Impulsen aus dem bewährten Programm zur Stressbewältigung von Gert Kaluza.

Konkrete Inhalte und mögliche Formate:

- Entspannungsmöglichkeiten entdecken
- persönliche Stressverstärker kennenlernen
- genießen heißt erholen ☺:
 - acht Gebote des Genießens
- für Gruppen von drei bis zehn Personen
- Online via Zoom
- Dauer: 2 Stunden / mehrere Module möglich
- auch als Einzelcoaching

- Terminvereinbarung:

LMittermaier@eomuc.de

Handy: 0171 31 93 740

Sie können eine Anrechnung auf Ihre Arbeitszeit beantragen!

