

FORTBILDUNGEN 2021

OB SONNTAG ODER MONTAG, -ICH LIEBE MEINEN ALLTAG

AKTIV UNSERE TAGESFORM STEuern – ERFOLGREICHER MIT STRESS UMGEHEN

Mit Mehrfachbelastungen im Alltag umgehen...

Das Leben gestern kann ich nicht ändern, das Leben morgen kann ich nicht voraussehen: finden Sie heraus, wie Sie Ihren Alltag heute Schritt für Schritt lebens- und liebenswerter gestalten können.

Nehmen Sie viele alltagstaugliche Anregungen aus der Praxis für die Praxis für sich und Ihr Umfeld mit.

Gerne bieten wir Ihnen eine Schulung vor Ort mit folgenden Inhalten an:

Basisinhalte:

- Resilienztraining
- Zustandsmanagement körperlich/mental
- Emotionale Stressreduzierung durch körperliche und kognitive Entspannung
- Kennenlernen von individuellen Kraftspendern für den Alltag

Ziele:

- Stresszustände frühzeitig erkennen und positiv beeinflussen
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress verinnerlichen
- Aufbau eines eigenen Immunschutzes gg. „Angriffe“ von außen und innen

Teilnehmerzahl:

Mind.: 8 Teilnehmer

Max.: 12 Teilnehmer

Termin & Ort:

Aufgrund der Aktuellen Corona Pandemie werden alle Schulungen möglichst Einrichtungsintern und individuell geplant.

Zur Terminabsprache für Ihre Einrichtung wenden Sie sich bitte direkt an uns.

Mail: mail@cdg-gmbh.eu

Telefon: 02196 / 72 14 414

Kosten:

Die Fortbildung kostet 1650,00€ zzgl. Anreise & ggf. Übernachtung

Dauer: 2-Tages-Seminar

Referent: Pfiff – Frau Heike Siepermann



Kreisch 6 – 58553 Halver

Tel: 0 23 53 – 66 81 35

pfiff@heike-siepermann.de

www.heike-siepermann.de