WJ Bodensee-Oberschwaben e.V.

Datum: am 08.04.2020 um 19:00-20:00

Titel: KRISE ! ? Resiliente Selbst- und Fremdführung !

In dem einstündigen Webinar "Krise!?! Resiliente Selbst- und Fremdführung" erfahrt ihr mehr über die Faktoren zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit und den Auswirkungen von verschiedenen Stressoren.

Was passiert mit mir und meinem Gehirn im Stress und was genau in der Entspannung?

Wann und wie gelingt mir eine Verhaltensänderung und wie setze ich das Human-Balance-Training für mich ein?

Gezielte Übungsbeispiele helfen dir auch noch dem Webinar bei der Reflexion deiner Energieräuber und Kraftquellen (Ressourcenorientierung).

Unsere Juniorin Sabrina Heilig ist systemische Beraterin und Business Coach (DVCT)

www.sabrina-heilig.de

info@sabrina-heilig.de

Vor dem Meeting erhaltet Ihr die Zugangsdaten via Mail zugeschickt!