



Das bringt mich auf die Palme - die 5 Schritte zur Ausgeglichenheit

Für Menschen, die neue Methoden oder Strategien kennen lernen möchten, um auch in Stress- und Konflikt-Situationen Ruhe bewahren zu können.

Entdecken Sie im geschützten Rahmen, wie Sie mit eigenen Emotionen (und Emotionen anderer) besser umgehen können.

Wir erarbeiten uns in 5 Schritten neue Möglichkeiten zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch den Einsatz gezielter Übungen in der Kleingruppe werden Sie lernen, wie Sie selbst Schritt-für-Schritt Ärger und Stress verringern können und somit ihr Wohlbefinden in Beruf und Alltag steigern.



Trainerin

Anita Putscher

Coach, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, Trainerin
Schwerpunkt Burnout-Prävention, www.putscher.at

Datum und Uhrzeit

Donnerstag, 15. September 2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum ULF, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz. Der Seminarraum befindet sich im 3. Stock.

Anmeldung

Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl (max. 15 TeilnehmerInnen) bitten wir Sie bei Interesse um eine schriftliche Anmeldung **bis spätestens Freitag, 09. September 2011** mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail an ulf.office@vsg.or.at, per Fax an 0732.797626.18 oder per Post an Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte bei Verhinderung unbedingt abmelden, damit jemand von der Warteliste nachrücken kann!

Kontakt

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum ULF

Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz
0650.470.00.72; ulf.office@vsg.or.at
www.ulf-ooe.at