

## Kurs Nr.: 2024 246

03.12.2024-03.12.2024

Titel:	NEU: Nie wieder Ärger und Stress
Inhalt:	Dass Sie sich nie wieder ärgern kann ich leider nicht versprechen, aber vielleicht ärgern Sie sich nach dem Seminar weniger oft, oder zumindest weniger intensiv. Ärger und der dadurch im Körper ausgelöste Stress rauben uns wertvolle Energie, die wir sinnvoller einsetzen könnten. Im Workshop werden verschiedene Strategien und Ansätze vorgestellt - vielleicht ist genau das Richtige für Sie dabei.
Info:	Der Kurs ist offen für alle. Zielgruppe sind Personen, die sich (oft) ärgern und dies als störend empfinden. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

1 Tag:	Kennenlernen - Erfahrungsaustausch - Was sind Ärger und Stress und wie machen sie sich bemerkbar - Anti-Ärger-Strategien & Gelassenheitsstrategien - Abschluss
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	