

Einfache Ideen, um leichter mit Unsicherheiten klarzukommen

Donnerstag, 18. März 2021, 18.30 – 19.30 Uhr



| | | |
|-----------------------|--|---|
| Seminarleitung | Silke Weinig Coach, Trainerin & Bloggerin für Selbstmanagement, Kommunikation & Konfliktmanagement www.silkeweinig.com | <p>21-0318-AdA-D</p> <p>Einfache Ideen, um leichter mit Unsicherheiten klarzukommen</p> <p>Seminarleitung Silke Weinig</p> <p>Datum Donnerstag, 18. März 2021</p> <p>Zeit 18.30 – 19.30 Uhr</p> <p>Kursort Online-Vortrag mit Workshop-Elementen auf Zoom</p> <p>Kosten 50 Fr.</p> <p>Kosten VHS 25 Fr.</p> <p>Anmeldefrist 2 Tage vor Kursbeginn</p> <hr/> <p>Anmeldung und AGB www.up-vhs.ch</p> <hr/> <p>Kontakt Verband der Schweizerischen Volkshochschulen Djamila Kartnaller, Fachstelle Weiterbildung 044 211 97 73 djamila.kartnaller@up-vhs.ch</p> |
| Inhalt | Ob es um Covid-19, den Klimawandel oder die eigene berufliche Zukunft geht: Ungewissheit macht vielen Menschen Angst. Wir sehnen uns nach Informationen über die Zukunft, genauso wie wir unsere Grundbedürfnisse nach Essen oder Schlaf befriedigt haben wollen. Jedoch lässt sich vieles, was uns widerfährt, kaum kontrollieren. Was also können wir tun, wenn sich alles so ausser Kontrolle anfühlt? Erfahren Sie im Webinar Wege, um ruhiger und flexibler mit den Unwägbarkeiten des Lebens klarzukommen. | |
| Kurssprache | Deutsch | |
| Zielpublikum | Dieser Vortrag wendet sich an alle, die mehr über Methoden zur Selbstberuhigung wissen wollen. | |
| Kursziele | Sie erfahren aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Unsicherheiten und Selbstberuhigung. | |
| Methoden | Es werden verschiedene, erprobte Soforthilfsmassnahmen zur Selbstberuhigung vorgestellt. | |