Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz und Zeitmanagement

Kursnummer	252GE2013
Beginn	Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02
Gebühr	37,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Christine Krupka

Dieser Kurs wird von einer Professional Coach (Mitglied im Deutschen Bundesverband Coaching - DBVC) geleitet.
Sie erhalten in drei Vorträgen mit praxisnahen Übungen einen verständlichen Einstieg in die umfangreichen Themen Resilienz, Zeitmanagement und persönliche Reflexion.
Leicht nachvollziehbare Impulse und erprobte Methoden unterstützen Sie dabei, Ihre eigenen Stärken zu entdecken und erste Schritte für mehr innere Balance im Alltag zu gehen.

Inhalte:
Stress besser bewältigen und emotionale Selbstfürsorge stärken
Prioritäten erkennen und Zeitfresser reduzieren
Persönliche Stärken erkennen und gezielt einsetzen

Methoden:
kurze Achtsamkeitsübungen, Visualisierung von Erfolgsmomenten
Prioritätenlisten erstellen, bewusste Pausenplanung
Reflexionsrunden zur Erkundung eigener Ressourcen

. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Berufstätige und Wiedereinsteiger.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02
20.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02
27.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02