Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen

'Du gehst mir auf die Nerven'` - Ein Satz, den jede und jeder kennt.
Wir alle sind mit Situationen konfrontiert, die uns auf die Palme bringen. Wut, Neid und Enttäuschungen sorgen für einen steigenden Stresspegel und Kampfhormone im Körper. Allzu oft fühlen wir uns im Umgang mit schwierigen Situationen und Zeitgenossen hilflos und ohnmächtig. Ein anschließender Streit löst heftige Reaktionen aus und beeinträchtigt unser Zusammenleben und - arbeiten. Der Vortrag zeigt Hintergründe dieser Gefühlsreaktionen auf und was wir selbst in der Hand haben, um diese fordernden Situationen zu bewältigen.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	10,00 €
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen

Verfügbare Termine

© 2024 - lfi.at