
Das innere Feuer hüten

Für Etwas brennen kann uns ganz und gar erfüllen und zu Höchstleistungen führen.

Allerdings kann es sich auch in Stress verwandeln und uns ausbrennen lassen.

Dieses ganzheitliche Phänomen, das uns Menschen und unsere Umwelt erfasst zu verstehen und gut gestalten zu können, ist das Thema dieses Tagesseminars.

Es gilt ein Bewusstsein bzw. eine Sensibilisierung für das Thema Burnout zu schaffen und so mit den Herausforderungen gut zu recht zu kommen.

Durch das Erarbeiten von Bewältigungsstrategien zur Entschärfung alltäglicher Stressauslöser können die eigenen Potentiale und Ressourcen gut genutzt werden.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter ooe.lfi.at/corona.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 165,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung), € 35,00 (Teilnehmerbeitrag gefördert) - gefördert von Bund, Land und EU
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Konsumentinnen und Konsumenten
