
Webinar: Wie kriege ich meinen Ärger in Griff?

Wir kennen es nur zu gut, alles läuft wie geschmiert, doch plötzlich läuft uns „eine Laus über die Leber“ oder uns kommt gar „die Galle hoch“.

Wir haben ein „Brett vor dem Kopf“ und keine Idee wie wir uns wieder „in den Griff“ bekommen können.

Doch wir haben unsere Hände und damit ein praktisches Werkzeug uns selber aus der Patsche zu helfen.

Im Webinar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich rasch aus ärgerlichen Situationen und Gedanken befreien können und im Einklang mit sich und Ihrem Umfeld leben.

Ein Webinar ist ein über das Internet durchgeführtes Seminar. Sie können die Vorträge verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

Sie benötigen für die Teilnahme am Webinar:

Computer, Laptop oder Tablet

Breitbandinternet

Headset oder Kopfhörer und Mikrofon oder Lautsprecher

Änderungen vorbehalten.

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

Information

Kursdauer: 1,5 Einheiten

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, Interessierte,
Konsumentinnen und Konsumenten

Mitzubringen: Für die Teilnahme benötigen Sie: Computer,
Laptop oder Tablet; Breitbandinternet;
Headset/Kopfhörer

Verfügbare Termine