

## Krisen gut meistern - Wie ich gestärkt aus einer Krise hervorgehen kann

### *Strategien und Methoden für den Umgang mit Krisen*

Unser Leben ist ein ständiges Auf und Ab - es verläuft nicht immer geradlinig. Krisen und herausfordernde Zeiten gehören dazu, doch der persönliche Umgang damit, macht den Unterschied.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit aktiv entfalten und Ihre Gesundheit selbstverantwortlich fördern können.

Durch praxisorientierte Strategien lernen Sie, wie Sie Belastungen und Herausforderungen besser bewältigen und in schwierigen, unsicheren Zeiten nicht nur bestehen, sondern gestärkt daraus hervorgehen. Sie erhalten wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Ihre innere Stärke aktivieren und Ihr Wohlbefinden nachhaltig sichern können.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Selbstverantwortung und Lebensqualität aktiv zu gestalten und Krisen mit neuer Kraft und Gelassenheit zu begegnen.

Änderungen vorbehalten

6 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag gefördert: € 49,00

Kursbeitrag nicht gefördert: € 142,00

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Ländlichen Entwicklung [veranstaltergefördert](#).

### Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 0633