

11-10761 Cool bleiben - Über die Kunst, sich selbst zu beruhigen

Beginn Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

Kursgebühr 36,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Maicke Mackerodt

Kursort Raum 10, Schulstraße 15, 51491 Overath

Cool bleiben - Über die Kunst, sich selbst zu beruhigen. Das kennt so gut wie jeder: Irgendetwas passiert, wir gehen in die Luft - und schaden damit vor allem uns selbst. Wer Ruhe bewahrt und freundlich bleibt, tritt nicht nur äußerlich souveräner auf, er kann auch das innere Gleichgewicht besser halten und seine Beziehungen schonen. Außerdem bleiben Menschen, die sich selbst gut beruhigen können, handlungsfähiger, finden schneller konstruktive Lösungen. Welche Situationen bringen Sie immer wieder auf die Palme? Welche Strategien der Selbstberuhigung gibt es und welche sind für Sie persönlich besonders hilfreich? Und wie hängen Selbstberuhigung und Selbstvertrauen zusammen? Ein Kurs rund um die Kunst, sich abzuregen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.03.2021	10:00 - 16:30 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 10

[zur Kursdetail-Seite](#)