



VON FRAUEN FÜR FRAUEN



Online-Kurs

Unterstützung und Kraft in Zeiten der Krise

Trainerin: Mag.^a Barbara Roshan (Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Referentin in der Erwachsenenbildung)

Wie kann ich sicherstellen, dass ich für unterschiedlichste Belastungen genug Energie habe? Wie kann ich diese Zeit nutzen, um meine Energietanks zu füllen? Wie kann ich mit Ängsten, Sorgen und all den Einschränkungen umgehen, die auftreten?

Kurz: Was ist notwendig, um diese Zeit der Krise möglichst gut zu überstehen oder sogar gestärkt daraus hervor zu gehen?

Online-Training auf Basis der Neurobiologie, der Gewaltfreien Kommunikation und der Trauma- und Glücksforschung. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene.

Kursdauer: 2 x 3 UE
Termin: Dienstag, 19.05. und 26.05.2020
18:00 – 20:30 Uhr
Ort: ONLINE-KURS

Die Teilnahme ist
kostenlos!

Voraussetzungen: Internet, Computer/Tablet oder Smartphone

Anmeldung: Telefonisch unter **0676/84 58 70 103** während der Bürozeiten
Montag bis Mittwoch zwischen **08:00-16:00 Uhr**