

Resilienz ist erlernbar

25.02.2019 bis
08.04.2019

6 Abende montags
18.30 - 20.00 Uhr

Veranstalter:

**KAB Kreisverband Iller-Donau
Arbeitnehmerzentrum**

Günzburger Straße 45
89264 Weißenhorn

www.kab-illerdonau.de



Resilienz - ein vorbeugendes Lebenskonzept

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die sich gegen Stress wappnen wollen. Sie lernen die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und Bewältigungsstrategien anzuwenden, um Krisenzeiten bewältigen zu können.

Damit können Sie Stresssituationen besser bewältigen, **Entspannung und Abschalten** ist einfacher möglich und die Kompetenzen wie **Gelassenheit**, Selbstachtsamkeit und Selbstvertrauen sind gestärkt.

Die Kursleitung hat Frau Monika Eberhardt, Trainerin für Stressmanagement und Resilienz.

25.02.2019 bis 08.04.2019

6 Abende, montags 18.30 bis 20.00 Uhr
im Arbeitnehmerzentrum,
Günzburger Str. 45, 2. Stock

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.
Ihr KAB Kreisverband

Kursgebühr: 108,00 €/ermäßigt 84,00 €
Zuschuss durch Krankenkasse möglich. Sie erhalten nach Kursende eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse

Anmeldung bis spätestens 18.02.2019
Tel. 07309/9290-310 oder
info@kab-illerdonau.de

Weitere Informationen unter
www.kab-illerdonau.de oder
www.stresskompetent.me

In Zusammenarbeit mit:

