

Mehr Ruhe und Gelassenheit

Ausgeglichen leben durch Training emotionaler Kompetenzen (TEK)

ab Samstag, 29.05.2021
9.00 - 17.00 Uhr

Negative Gefühle und Stress sind schädlich für die Gesundheit. Doch wohin mit Angst, Ärger, Stress, Enttäuschungen, depressiver Stimmung und Schuldgefühlen? Mit dem Training Emotionaler Kompetenzen lässt sich das Problem an der Wurzel packen: es ist möglich, negative Gefühle ohne Bewertung wahr zu nehmen und zu verändern. Damit wird ihre Intensität verringert und positive Gefühle können erzeugt werden. Ein Training von dem Sie begeistert sein werden, weil es (das zeigen alle wissenschaftlichen Evaluationen) wirklich hilft zu einer ausgeglichenen Lebensführung.

Termine: 29.05., 12.06., 26.06., 24.07.2021

Leitung:

Dipl. Theol. Christian Beck, TEK-Trainer/Notfallseelsorger

Ort:

+plus.punkt (ehem. Dekanatszentrum), Schultesstraße 21

Teilnahmebeitrag:

200,00 Euro (incl. SMS-Training, CDs, Handbuch)

Weitere Infos und Anmeldung bis 23.05.2021 bei:

Katholische Erwachsenenbildung: ☎ 09721 702531

Gemeinsam mit Ehe-, Familien- und Lebensberatung



Themen
für Sie

Schultesstraße 21 | 97421 Schweinfurt
Telefon 09721 702531
E-Mail: keb-schweinfurt@bistum-wuerzburg.de