

WORKSHOP

Stressmanagement und Kreativität

TERMIN: DIENSTAG, 12.03.2024 VON 16:30 UHR BIS 19:00 UHR

VORTRAGENDE: FR. PETRA HERZOG

IN PRÄSENZ AN DER PPH EISENSTADT, SEMINARRAUM 24

*Um komplexe Herausforderungen immer besser lösen zu können,
braucht es ein tiefes und umfassendes Bewusstsein für die jeweilige
Thematik und kreative Ideen.*

In diesem Workshop geht es um die Vorstellungskraft, einer einzigartigen Fähigkeit von uns Menschen. Mentales Training wird kombiniert mit Entspannung. Es ist eine wundervolle Methode, um die eigene Kreativität anzuzapfen und weiterzuentwickeln. In einer Zeit der Extreme ist es von Vorteil, flexibel zu bleiben und intuitiv viele Lösungswege für Beruf und Alltag im Repertoire zu haben.

Die über Mikrofon und Funkkopfhörer angeleiteten Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Neuromusik helfen, die Inhalte gut und schnell zu integrieren. Wenn Sie diese im Liegen erleben wollen, nehmen Sie bitte eine Matte und/oder Decke zum Workshop mit.

Dieser Workshop ist kostenlos und wird in Präsenz an der PPH Eisenstadt stattfinden.

Anmeldung bitte über unsere Homepage unter <https://www.ljr.at/ehrenamt/ljr-workshops/>
Anmeldeschluss: Freitag, 08.03.2024

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Landesjugendreferat, Fr. Yvonne Grafl,
Telefonnummer 057/600-2694 oder unter post.a9-jugend@bgld.gv.at.