

Folgender Kurs der VHS Rheine gilt als „Bildungsurlaub“, da er die Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 im Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) erfüllt:

Bildungsurlaub: Stärkung persönlicher Ressourcen

Termine:

04.02.2025 – 06.02.2025 08:00 – 12:30 Kursnummer 25 20010480

Inhalte:

Haben Sie das Gefühl, im Beruf und Alltag oft an Ihre Grenzen zu stoßen? Möchten Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, Ihre innere Stärke entdecken und den Umgang mit Stress meistern?

Lerninhalte:

- Wertschätzende Kommunikation: Erfolgreich und empathisch mit anderen sprechen
- Positive Psychologie: Ihre persönlichen Stärken erkennen und Ihr Wohlbefinden steigern
- Stressmanagement: Stressfaktoren reduzieren und nachhaltige Strategien für mehr Gelassenheit entwickeln

Nutzen Sie diesen Kurs, um sich beruflich und privat weiterzuentwickeln und Ihre innere Stärke zu finden. Ein praxisorientiertes Programm, das Ihnen umsetzbare Werkzeuge an die Hand gibt.

Ort: VHS Rheine, Neuenkirchener Str. 22, 48431 Rheine

Seminarleitung: Irina Gebel

Kosten: 162,00 €