



Ressourcen & Stärken

Workshop

Für Leiter und Leiterinnen im Jugendbereich
Samstag, 26. Januar 2019

Zentrum Casa, Dorfstrasse 9, 8197 Rafz, 09:00 – 16:00 Uhr
inkl. Verpflegung

Foto L. Bühler

Ressourcen&Stärken Workshop

Einladung

Was ist Mentaltraining?
Was ist mentale Fitness?
Wie beeinflussen Gedankenmuster meinen Tag?

Lernen Sie sich auf ihre Ressourcen und Stärken zu fokussieren. Wer mental gut trainiert ist, kann besser mit Druck umgehen und Stress leichter abbauen. Mentaltraining bereitet optimal auf fordernde Situationen vor.

Wo?

Samstag, 26.01.2019
Zentrum Casa, Dorfstrasse 9, 8197 Rafz
Roland Looser, www.mentalquelle.ch

Programm

09.00 – 12.00 Uhr Einführung, mit Kaffeepause inkl.
12.00 – 13.00 Uhr Mittagspause, Mittagessen inkl.
13.30 – 16.00 Uhr Fokus mit Kaffeepause inkl.

Kosten und Anmeldung

Pro Person: 70 CHF, zahlbar bis 07.01.2018
Verbindlichen Anmeldung bis 21.12.18 per Mail an
ref-bildung-rafz@shinternet.ch . Die Kontodetails werden zugesandt.