

Funktionales Denken - Kompetentes Handeln

Kurs - Inhalt

Wahrnehmen, Beobachten, Ordnen der Gedanken

Emotionen als Feedback

Gedanken überprüfen, untersuchen

Realitäts-Check

Gedanken neu formulieren, überprüfen

Handlungsweisen anpassen

Verändertes Verhalten ausprobieren



In diesem Workshop ergründen wir die Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Gedanken und Verhalten. Wir entrümpeln unsere Gedankenwelt, stärken Freude, Zuversicht und Selbstvertrauen. Wir erweitern unser Verhaltensspektrum.

Daten: Nach Absprache
Zeiten: 1. Tag von 17.00-20.00 Uhr / 2. Tag von 9.00-16.00 Uhr
oder nach Absprache
Ort: nach Absprache
Gruppe: Max. 10 Personen
Investition: Fr. 390.— inklusive Material / Person

Abklärungen zur Kursdurchführung:

Sabine Welte

contact@sabinewelte.ch

079 442 59 22