

F10-301515 "Ich raste gleich aus!" - Online. Gefühle verstehen und regulieren

Beginn Freitag, 08.11.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr 10,00 € pro Person

Dauer 1 Termin

Kursleitung Gaby Borchardt

Kursort Online, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt

Gerade unter Stress neigen Menschen zur Überreaktion, die vielen im nächsten Moment leidtut. Doch was sorgt für derartige Gefühlsausbrüche? Welche Rolle spielen die eigenen Bedürfnisse dabei und welche Wege gibt es, die eigenen Gefühle besser verstehen und steuern zu können? Dieser Info-Abend hilft, persönliche Interessen wahrzunehmen und im Alltag Zeit für Erholung zu finden. Neben alltagstauglichen Tipps werden wirksame Mentaltechniken vorgestellt, die zu innerer Stärke beitragen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2024	19:30 - 21:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Online

[zur Kursdetail-Seite](#)