

## Kompetenztraining - Die eigene Persönlichkeit stärken- NEU

Kompetenztraining - Die eigene Persönlichkeit stärken - NEU

In einer Welt, in der alles immer schneller wird und weniger Bestand hat, in der Leistung erbringen müssen erwartet wird, in der wir nicht nur im Beruf, sondern auch im Alltag und im Familienleben mit visueller und auditiver Reizüberflutung konfrontiert werden, verlieren wir unser inneres Gleichgewicht und somit unsere Kompetenz. Welche Kompetenzen brauchen wir, um uns in Beruf, Schule, Familie und Alltag sicher zu fühlen? Wie können wir sie erhalten oder wieder zurück gewinnen? Dieser Kurs gibt Antworten und praktische Hilfestellungen. Er richtet sich an alle Interessierten, die sich weiter bewegen und sich stärken wollen. Die Dozentin vermittelt theoretisches Wissen aus der Hirnforschung mit Bewegungsübungen aus der praktischen Pädagogik. Es sind keine fachlichen Vorkenntnisse nötig. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung, in der leichte Bewegungen möglich sind. Bitte bringen Sie Schreibutensilien sowie eine Decke und Yogamatte mit.

Dozent(en):	Hermann-Weck, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 17.04.2019 - Mi. 17.04.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	16,80 € (12,60 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	13

### Einzeltermine

17.04.2019

14:00 - 17:00 Uhr

VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum