

Fit für Leben und Beruf

Durch vielfältige Trainings werden Sie optimal unterstützt, Ihre persönlichen Fähigkeiten zu erkennen und auszubauen.

Sie lernen mit alltäglichem Stress umzugehen und selbstsicher in den Berufsalltag einzusteigen.

Sie erhalten Tipps rund um Gesundheit und Wohlbefinden, um auch auf Dauer gesund und fit zu bleiben.

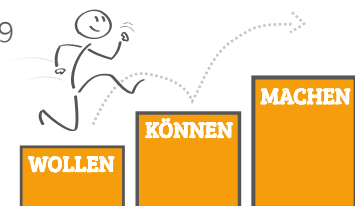
Kreativitäts- und kommunikationsfördernde Trainings werden genutzt, um die allgemeine und berufliche Handlungsfähigkeit zu erweitern.

Dauer

» 40 Unterrichtsstunden

Kontakt

» 05921 729 77 99



Inhalte

- » Persönlichkeitstraining
- » Selbstmotivation und Selbstbewusstsein stärken
- » Gesundheits- und Stressmanagement
- » Erhalt der Arbeitskraft: Work-Life-Balance
- » Lernen lernen
- » Mentaltraining – Umgang mit Stress in Alltag und Beruf
- » Kreativtraining

Durchführung

- » Gruppentraining und Einzelcoaching
- » Sozialpädagogische Hilfestellung bei der konkreten Bewältigung der individuellen Aufgaben

