

Kooperationsveranstaltung von: Agentur für Arbeit
Göppingen | Referat für Chancengleichheit Stadt Esslingen a. N. |
Amt für Wirtschaft Stadt Esslingen a. N. | Regionalbüro
für berufliche Fortbildung Esslingen/Göppingen |
Volkshochschule Esslingen

Veranstaltungsreihe: Frauen kompetent & erfolgreich!

Bewusster Denken - Erfolgreicher Handeln!



Mittwoch,
10. November 2021
18 - 20 Uhr

Digital

Bewusster Denken - Erfolgreicher Handeln!

Werden Sie zur aktiven Gestalterin Ihrer Gedanken und Gefühle! Die Gedanken sind Kraftstoff oder Bremsen im beruflichen Alltag. Sie können den Schlaf rauben oder schönste Gefühle hervorrufen. Oft nehmen wir uns zu wenig Zeit, sie näher zu hinterfragen. Stattdessen halten wir an Gewohnheiten ohne Entwicklungschancen fest oder bleiben in Denkspiralen hängen. Wer in seine Gedanken- und Gefühlswelt eintaucht, fördert das Selbstbewusstsein und handelt gelassener in schwierigen Situationen.

Anja Beyer (Entspannungs- und Mentalcoach, THE WORK™ Coach, Qigong & Taijiquanlehrerin) war lange Jahre in der IT-Branche im Projektmanagement tätig. Sie gibt in diesem Online-Vortrag unterschiedliche Anregungen und vermittelt Tipps und kurze Entspannungsübungen für den Geist.

Mittwoch,
10. November 2021
18 - 20 Uhr

Anmeldung unter
www.esslingen.de/frau-beruf

Der Zoom-Link wird Ihnen
einige Tage vor der Veranstaltung
zugesendet

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt,
die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Die Teilnahme am Online-Seminar ist kostenfrei.