



Ich tue jetzt etwas für mich – mit Zuversicht durch die Corona-Zeit

Wir erleben derzeit einen weltweiten Veränderungsprozess, der in ganz unterschiedlicher und individueller Weise nahezu alle Menschen betrifft.

Einschränkungen, Verluste, Einsamkeit, Überforderung und Unübersichtlichkeiten erzeugen bei vielen von uns Sorgen und Ängste – oder wir schaffen es, etwas dagegen zu tun!

Psychische Widerstandsfähigkeit, Ausdruck unserer emotionalen und geistigen Flexibilität, ermöglicht uns gut durch schwierige Zeiten zu navigieren. Wenn ausreichend von dieser als „Resilienz“ bezeichneten persönlichen Kraft vorhanden ist, können wir aus einer Krise sogar gestärkt hervorgehen.

Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren – ich zeige Ihnen, wie es geht.

Erfahren Sie, wie Sie

- Ihr Leben trotz Krise optimistisch gestalten
- Ihren Alltag zuversichtlich steuern
- Ihre Gesundheit fördern
- bei Problemen handlungsfähig bleiben
- Chancen für Veränderung erkennen und wahrnehmen

Zeit: freitags, 19:30 Uhr – 21:30 Uhr,
Termine: 04.09./ 25.09./ 06.11./ 27.11. und 11.12.2020
Veranstalter: KEB Bildungswerke Hochtaunus, Main-Taunus und Frankfurt a. M.
Ort: St. Marien Neu-Anspach, Hans-Böckler-Str. 1-3, im großen Saal
Gebühren: 90 Euro
Anmeldung: Birgitta Callegari, Tel. 06081- 43360 oder
Birgitta_Callegari@t-online.de



Birgitta Callegari
Raymond-Jaquet-Weg 10
61267 Neu-Anspach
Tel. 06081-43360
Birgitta_Callegari@t-online.de
www.bica-coaching.de

Kommunikationstrainerin nach Thomas Gordon, zertifizierter Systemischer Coach,
Tiefenpsychologische Beraterin TTTA® (Transaktionsanalyse), NLP Coach DVNLP,
Key for Life® Bewusstseins-Coach, Master Neuro Linguistic Seller®