



GUT GELAUNT INS WOCHENENDE

ZIELGRUPPE

Menschen, die gerne wieder häufiger gut gelaunt und kraftvoll sein möchten - Interessierte, die Lust aufs Praktische haben

Beschäftigte der Fakultät, die aktiv die Qualität ihrer Arbeit=Lebenszeit mitgestalten möchten

WISSENSWERTES

Endlich Freitag! ...vielleicht liegt eine harte Woche hinter Ihnen? Jetzt aber steht das Wochenende vor der Tür! Vielleicht bemerken Sie bereits einen ersten Hauch besserer Laune und leichte Zufriedenheit stellt sich ein? Endlich durchatmen! Wie wäre es, wenn Sie in Ihrem Alltag, an Ihrem Arbeitsplatz, hin und wieder genau dies Gefühl von besserer Laune und Zufriedenheit aktivieren könnten? Wie wäre es, wenn Sie unter der Woche kraftvoller und energiegeladener, sprich: „einfach besser drauf“ sein könnten, obwohl Sie sich gefordert fühlen? Und: was bräuchten Sie dafür?

In diesem Workshop geht probieren über studieren.

Lernen Sie hier in kurzen praktischen Sequenzen verschiedene Möglichkeiten kennen, in die Kraft zu kommen. Dabei handelt es sich um alltagstaugliche Übungen, die Ihnen helfen, Stress und Belastung zu managen und innere Ressourcen zu entdecken und zu pflegen.

Selbstverständlich bleibt Raum für Fragen und Erklärungen der Methoden und Verfahren.

Veranstaltungstermin/-zeit: Freitag, 16.06.2017, 12.30-14.00 Uhr
Veranstaltungsraum: voraussichtlich Seminarraum IIIa, AC 4.OG

Es freut sich auf Sie:

Referentin Astrid Böttger Leadership Coach und Resilienztrainerin,
Persönlichkeits- und Organisationsentwicklerin (DBVC/MEIHEI)



DEKANAT@CHEMIE.UNI-
GOETTINGEN.DE



0551/39-21810



WWW.CHEMIE.UNI-
GOETTINGEN.DE