

Kreativer Stressmanagementkurs (BVAKT)[®]
Schöpferische Wege aus der Stressfalle

Zielgruppe

Erwachsene mit beruflichen, familiären und persönlichen Stressbelastungen

Inhalt

Der Kurs integriert kognitive, handlungs- und erlebensorientierte Anteile zum regenerativen Stressmanagement. Die Interventionsmethoden dienen der Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der realistischen Einschätzung der eigenen Ressourcen sowie Bedürfnisse. Die Gruppe unterstützt den Einzelnen bei der Erarbeitung von Zukunftsperspektiven.

Umfang und Dauer

2 Kurseinheiten à 300 min.

Gruppengröße

Max. 8 Teilnehmer

Termine

23.01.16 und 30.01.16

Jeweils samstags von 10:00 bis 15:00

Kosten inkl. Material

140,-€

Veranstalter/Veranstaltungsort

Nicoletta Artuso

Übungsleiterin für Kreatives Stressmanagement (BVAKT)
Praxis für Kunsttherapie (BVAKT) / Psychotherapie (HPG)

Durlacher Allee 4

76131 Karlsruhe

www.kunsttherapie-karlsruhe.eu

Anmeldung

nicoletta@kunsttherapie-karlsruhe.eu

oder telefonisch: 0721 6255526

oder Mobil: 0176 96998099

Anmeldeschluss und Anmeldebedingungen

18.01.16

Bankverbindung: Sparkasse Karlsruhe

IBAN: DE 89 6605 0101 0010 2861 93

BIC: KARSDE66XXX

Nach Eingang des Beitrages wird die Anmeldung verbindlich.