

Kreativer Stressmanagementkurs (BVAKT)[®]

Schöpferische Wege aus der Stressfalle



Zielgruppe

Erwachsene mit Stresserleben durch berufliche oder private Belastungen, die aus beruflichen Gründen nicht regelmäßig an mehrwöchigen Kursen teilnehmen können oder Ferien- und Urlaubszeiten nutzen möchten.

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

9 Kurseinheiten à 60 min.

Gruppengröße

Max. 8 Teilnehmer

Termine

04.02. / 11.02. / 18.02.17
jeweils samstags von 10:30 - 13:30

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

20.01.17

*Bankverbindung: Sparkasse Karlsruhe
IBAN: DE 89 6605 0101 0010 2861 93
BIC: KARSDE66XXX*

Nach Eingang des Beitrages wird die Anmeldung verbindlich.