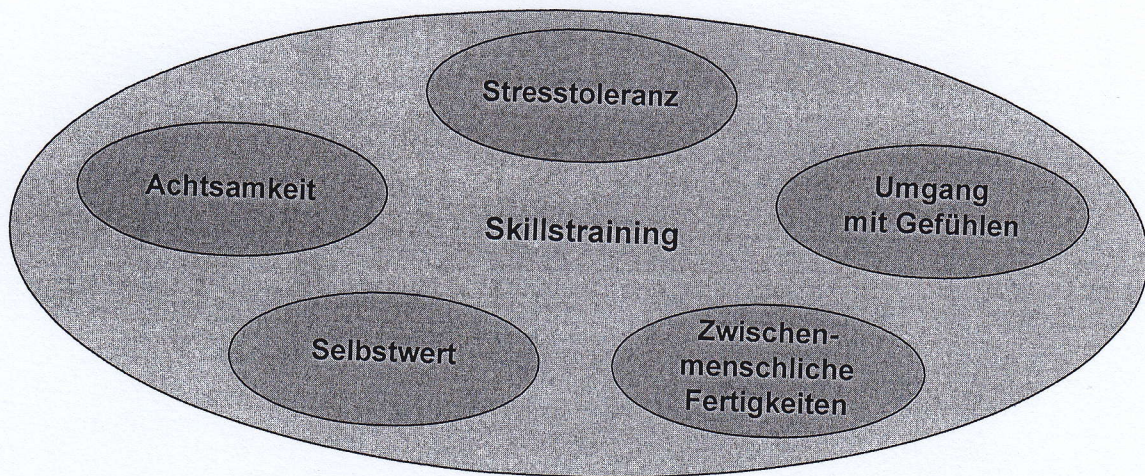




Module des Skillstrainings

Welche Module gibt es im Skillstraining?



Was lernen Sie in den verschiedenen Modulen?

Achtsamkeit: Sich selbst und den Augenblick annehmen

Stresstoleranz: Krisen und Hochstressphasen bewältigen und ihnen vorbeugen

Umgang mit Gefühlen: Gefühle wahrnehmen und sinnvoll steuern

Zwischenmenschliche Fertigkeiten: Stabile und angenehme Beziehungen aufbauen

Selbstwert: Das Selbstwertgefühl verbessern