



Netzwerk Neugablonz: Deine 2. Chance

## Kurs- Information

**M57**

### **Entspannungstechniken**

Haben Sie Schwierigkeiten in Stresssituationen oder sind Sie manchmal unsicher? Durch das Einüben von Entspannungstechniken kann in Stresssituationen jeder Teilnehmer schneller zu sich selbst finden und lernen, wie man sich auf unbekannte Situationen vorbereiten oder nervöse Zustände verhindern kann. Eine verbesserte Konzentration und sicheres Auftreten ermöglichen den Teilnehmern auch größere Erfolge z.B. bei Bewerbungsgesprächen oder Einstellungstests.

- 
- **Bitte erscheinen Sie rechtzeitig zu den angegebenen Terminen**
  - **Bei Verhinderung / Krankheit informieren Sie bitte Ihren Mentor und Ihren Kursleiter**

Dieses Vorhaben wird aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union und aus Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung gefördert

