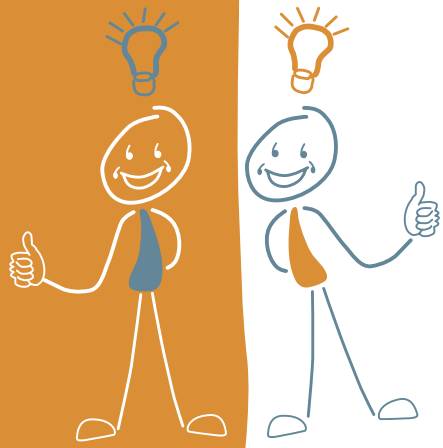
Wissens Werkstatt

Programm 2-2023

Futter für dein Hirn!



Programm 2-2023

13.06.2023 | 16 - 18 Uhr | KOLEO (Leonhardstr. 20 a)
Julia Kunz (#BRAIN)

Motiviert, fokussiert, konzentriert: So kann's funktionieren – Betriebsanleitung für unser Gehirn

Hier lernst du dein wichtigstes Organ, das Gehirn, neu kennen – wie es tickt, warum es nicht immer so tickt, wie wir uns das vorstellen, und was dann zu tun ist. Freu dich auf knapp zwei Stunden voller Spaß, Überraschungen und neurowissenschaftlicher Fakten.

Vorschau:

26.09.2023 | 17 - 18.30 Uhr | online
Angela Dietz (Menschlich Erfolgreich)

Gesundes Kommunizieren und sich selbst führen

Schluss mit erschöpfenden (Selbst-)Gesprächen, kraftraubenden Dialogen oder nervigen Rechtfertigungen. Verantwortung, Empathie und Aufrichtigkeit verändern unsere Welt. Lust auf mehr Lebens- und Beziehungsqualität? Dann sei dabei und bring ganz konkrete Beispiele herausfordernder Situationen aus deinem Alltag mit (beruflich oder privat). Mal sehen, wie man diese vielleicht gesünder meistern kann.

in Planung | online
Lena Haimerl, Katrin Gaidetzka (Consors Bank)
Fragebogenerstellung

in Planung | Workshop
Gerd Metz (Dipl. Psychologe)
Stressbewältung: Mindful Based Stress Reduction

in Planung | Workshop
Jutta Jürgen (Zielgenau)
Gewaltfreie Kommunikation

Mit einem Beitrag von 10,- € tragen die Teilnehmenden dazu bei, dass die WissensWerkstatt ihre Tätigkeit weiter ausbauen kann.

Weitere Infos und Online-Anmeldung:
www.iska-nuernberg.de/tueren-oeffnen/wissenswerkstatt.html

Kontakt:
tueren-oeffnen@iska-nuernberg.de
www.tueren-oeffnen.de

Die WissensWerkstatt ist eine gemeinsame Initiative von: