



© gualtiero boffi

Mit Hilfe von Meditation sich selbst regulieren und auch in schwierigen Situationen fokussiert bleiben

In diesem Seminar erweitern Sie ihr Methodenspektrum in den Bereichen Stressbewältigung, (Selbst-)Führung und Entspannung. Denn Überlastungsreaktionen und kritische Auseinandersetzungen im Team stabilisieren sich meist, wenn die Führungsperson entspannt bleibt.

Seit Wissenschaftler aus Psychologie und Hirnforschung die Wirksamkeit von Meditation belegt haben, halten Meditations- und Entspannungsmethoden Einzug in Führungsriege. In einer guten Mischung aus Praxis und Theorie begeben Sie sich auf eine wissenschaftliche Reise, die die Themen achtsame (Selbst-) Führung mit Stressbewältigung verbindet. Fern von Esoterik stärken Sie Ihren professionellen Auftritt so, wie es heute auch Profisportler tun. Es werden moderne Methoden der Selbstregulation vermittelt, die sich in beruflichen Alltagssituationen unbemerkt einsetzen lassen. Entlang realer Engpässe im Führungsalltag reflektieren wir Handlungsmöglichkeiten, um dem Stress die Stirn zu bieten. Gut zu wissen, wie man mit unrealistischen Anforderungen oder Zielkongruenzen umgehen kann.

Dabei machen Sie die Erfahrung, wie die Erweiterung der (Körper-) Wahrnehmung zugleich das eigene Handlungsspektrum als Führungsperson bereichert.

Zielgruppe: Führungskräfte, Personalverantwortliche, HR-Mitarbeiter

Info

Anerkennung gem.
§ 37 Abs. 6 BetrVG,
§ 179 Abs. 4 u. Abs. 8 SGB IX
sowie seitens der DGUV je
Block mit 14 Punkten für die
Rezertifizierung von CDMP

Fon + 49 561 58580430

Fax + 49 561 58580432

mail@gib21.de

<http://www.gib21.de>

Diese Veranstaltung wird durchgeführt von



Nina Reidel

Schwerbehindertenvertretung

§ 179 Abs. 4 und Abs. 8 SGB IX

DGUV Rezertifizierung CDMP (Certified Disability Manager Professional)

Alle unsere Seminare können auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, als Inhouse-Angebot



Themen

- Reflexion ihrer Führungsrolle in Hinblick auf Stressbewältigung und Achtsamkeit.
- Meditations-, Atem- und Entspannungstechniken und deren Wirksamkeit - wissenschaftlich betrachtet.
- Entspannung und Stressbewältigung
- (Körper-) Wahrnehmung
- Umsetzung im beruflichen Alltag

Ihr Nutzen

Die eigene Führungsrolle in Hinblick auf Stressbewältigung und Achtsamkeit reflektieren. Im beruflichen Alltag anwendbare Meditations-, Atem- und Entspannungstechniken lernen und üben.

Methoden

- Anhand von Inputsequenzen und Übungen werden Seminarinhalte systematisch und Schritt für Schritt vermittelt.
- Praxisbezogenes Ausprobieren, Selbstreflexion und Einüben vertiefen die gezeigten Techniken und Vorgehensweisen direkt im Seminar

Referentin

Nina Reidel, Dipl.-Päd. Kommunikationstrainerin und Coach seit 12 Jahren, Lehrdozentin an der FOM Hochschule in Mannheim im Bereich Wirtschaft, Yogalehrerausbildung in Indien, Meditationslehrausbildung an der Universität Karlsruhe,
Schwerpunkte: Stressbewältigung, Meditation und Entspannung für Unternehmen, Selbst- und Zeitmanagement, Kommunikation und Führung.

ANMELDUNG

<http://www.gib21.de/workshops/anmeldung/>

Fax an +49 30 469993245



VERANSTALTUNG

(Selbst-)Führung durch Meditation

Name/Vorname

Unternehmen

Tätigkeitsschwerpunkt

E-Mail: Für Ihre Anmeldebestätigung

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Veranstaltungstermin

Veranstaltungsort

Anzahl der für dieses Seminar angemeldeten Mitarbeiter Ihres Unternehmens

Email für Teilnehmerunterlagen

Abweichende Rechnungsadresse

Datum/Ort, Unterschrift

Unsere Preise (inkl. MwSt.)

Standardpreis: 595,-Euro

Mehrere Mitarbeiter p.
Unternehmen: 545,- Euro

Selbstzahler: 525,- Euro

**Für Fragen zum Seminar
erreichen Sie uns unter
+ 49 561 58580430**

Weitere Seminarangebote
finden Sie auf unserer Website
unter [http://www.gib21.de/
workshops/](http://www.gib21.de/workshops/)

Nutzen Sie die bequeme
Online-Buchung!



Ich bin Selbstzahler

1 Anmeldung

1.1 Anmeldungen zu Seminaren müssen schriftlich erfolgen und werden erst mit der Auftragsbestätigung durch GIB21 rechtswirksam. Bei Seminaren mit begrenzter Teilnehmerzahl berücksichtigen wir die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs. Die Daten der Teilnehmer werden für interne Zwecke elektronisch verarbeitet. Die mit der Anmeldung einhergehenden Daten werden unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen gespeichert und dienen lediglich der Abwicklung der Bestellung oder des Seminars. Die Weitergabe an Dritte außerhalb dieser Geschäftsbeziehung findet nicht statt.

1.2 Alle Preise verstehen sich brutto inkl. der zum Zeitpunkt der Leistung gültigen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Übernachtungs- und Fahrtkosten sind nicht enthalten.

1.3 Die Rechnungsstellung erfolgt mit der Seminarbestätigung und vor der Veranstaltung per E-Mail.

2 Rücktritte und Stornierungen, Umbuchungen

2.1 Bei Seminaren müssen Rücktritte von bereits schriftlich angemeldeten Teilnehmern schriftlich oder über das Online-Buchungstool auf der Website erfolgen. Für die Stornierung werden folgende Bearbeitungsgebühren erhoben:

2.1.1 Bis 2 Wochen vor Seminarbeginn: 10 % der Seminargebühr (zzgl. MwSt.).

2.1.2 Innerhalb von 2 Wochen vor Seminarbeginn: 30% der Seminargebühr (zzgl. MwSt.).

2.1.3 Bei Nichterscheinen zum Seminartermin ohne vorherige Abmeldung: 100% der Seminargebühr (zzgl. MwSt.). Vorstehendes entfällt für den Fall, dass der absagende Teilnehmer einen zahlenden Ersatzteilnehmer (Vertreter) stellt oder den Kurs umbucht.

3 Widerruf

Handelt es sich bei dem Vertragspartner um einen Verbraucher i.S.d. § 13 BGB, so steht ihm im Falle eines Vertragsschlusses mittels eines Fernabsatzvertrages unabhängig von der oben genannten vertraglichen Stornierungsmöglichkeit ein zweiwöchiges gesetzliches Widerrufsrecht ohne Angabe von Gründen zu. Wird bereits vor dem Ende der Widerrufsfrist mit ausdrücklicher Zustimmung des Vertragspartners mit der Erbringung der Dienstleistung durch GIB21 begonnen, so erlischt das Widerrufsrecht.

4 Absage von Veranstaltungen und Haftung

4.1 GIB21 behält sich vor, Veranstaltungen auf Grund einer zu geringen Teilnehmerzahl abzusagen oder zu verlegen. Der Auftraggeber wird in diesem Fall spätestens 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn benachrichtigt. Bereits gezahlte Gebühren werden in diesem Fall umgehend ohne Aufforderung zurückerstattet. Bei Ausfall einer Veranstaltung durch Krankheit des Trainers, höhere Gewalt oder sonstige, unvorhersehbare Ereignisse besteht kein Anspruch auf Durchführung der Veranstaltung. Ebenso erfolgt bei Kursausfall oder Terminverschiebung keine Übernahme von Reise- und Übernachtungskosten, sowie von durch Arbeitsausfall entstehenden Auslagen.

5 Gewährleistung und Änderungsvorbehalt

5.1 GIB21-Seminare werden nach dem jeweiligen Stand des Wissens sorgfältig vorbereitet und durchgeführt.

5.2 GIB21 behält sich vor, notwendige inhaltliche und/oder organisatorische Änderungen vor oder während der Veranstaltung vorzunehmen, soweit diese den Gesamtcharakter der Veranstaltung nicht wesentlich ändern. Im Bedarfsfall ist GIB21 berechtigt, den/die zunächst vorgesehenen Referenten und/oder Seminarleiter durch gleichqualifizierte Personen zu ersetzen.

6 Urheberrecht und Nutzungsrechte

7.1 GIB21 verbleiben alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte an den überlassenen Schulungsunterlagen. Die Unterlagen dürfen nicht zur Weitergabe an Dritte vervielfältigt werden. Das Vervielfältigungsverbot gilt auch für den innerbetrieblichen Gebrauch.

7.2 Durch den Erwerb von Vorlagen und Checklisten oder vollständigen Managementsystemen erhält der Kunde das Recht, diese selbst zu verwenden. Er ist nicht berechtigt, diese zu verkaufen, zu lizenzieren, innerhalb eines Beratungsauftrages als Berater zu verwerten, zu verleihen oder in sonstiger Weise zu übertragen. Er ist weiterhin nicht berechtigt, die Vorlagen und Checklisten oder vollständigen Managementsysteme in eigenständigen Produkten oder als Teile davon zu vertreiben.

8 Erfüllungsort, Gerichtsstand und Wirksamkeit

8.1 Erfüllungsort ist Sitz von GIB21. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

8.2 Durch eine etwaige Unwirksamkeit einer oder mehrerer Bestimmungen wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Anstelle der unwirksamen Klauseln gilt dasjenige vereinbart, was dem wirtschaftlich Gewollten in rechtlich zulässiger Weise am ehesten entspricht. Dies gilt auch für die ergänzende Vertragsauslegung (Salvatorische Klausel). Abweichungen von den allgemeinen Geschäftsbedingungen sind nur schriftlich möglich. Dies gilt auch für diese Klausel.

Impressum

GIB21 Gesundheit im Betrieb

Maulbeerplantage 18

34123 Kassel

Fon + 49 561 58580430

seminaranmeldung@gib21.de

www.gib21.de

Geschäftsführung

Kerstin Reisinger