



## Wider dem Ausbrennen - Wissen und Methoden für das (Selbst-) Coaching

Dieses Seminar vermittelt Wissen um die gesundheitsförderlichen und -kritischen Wirkungen des Stress. Um Fehlbelastungen und ersten Folgen des Ausgebranntseins vorzubeugen brauchen Mitarbeiter und Führungskräfte heute mehr denn je ein gutes Stressmanagement. Mit der kognitiven Stressbewältigung, der Selbstreflexion sowie Atmungs- und Entspannungstechniken lernen Sie alltags-taugliche Methoden kennen, die als gutes Schutzschild oder Erste-Hilfe-Kasten dienen können.

Mit diesen Verfahren gelingt es, sich selbst und die eigenen Arbeits- und Lebensbereiche so zu gestalten, dass sich die Wahrnehmung, Bewertung sowie das Verhalten in stressigen Situationen verändert. Gutes Stressmanagement bezieht neben der mentalen Ebene auch die körperliche Ebene mit ein. Die Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung wird besonders gut über die muskuläre Ebene erreicht.

Techniken, wie Yoga, Atem- und Meditationsübungen helfen, sowohl für Ausgleich, Entspannung und Regeneration zu sorgen, wie auch eine förderliche Einstellung zu entwickeln. Wirksames Stressmanagement (kognitiv und körperlich) führt zu einer effektiveren und effizienteren Arbeitsweise und damit auch zu einer größeren persönlichen Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

**Zielgruppe:** Eingliederungsberater, CDMP, Führungskräfte, Personalverantwortliche, HR-Mitarbeiter, SBV, Betriebsräte, Arbeitsmediziner

**Termin** am 14.09.2017  
Villa Becher  
Hugo-Preuß-Str. 27  
34131 Kassel

**Zeit** eintägig  
von 10:00 - 17:00 Uhr

**Info** Die Fortbildung ist seitens der DGUV mit 7 Punkten für die Rezertifizierung von CDMP anerkannt

Fon +49 6221 7284284  
Fax + 49 6221 7283587

[mail@gib21.de](mailto:mail@gib21.de)  
<http://www.gib21.de>

# Seminarbeschreibung

Diese Veranstaltung wird durchgeführt von



Nina Reidel

## Firmenseminare

Alle unsere Seminare können auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, als Inhouse-Angebot gebucht werden. Sprechen Sie uns an!

Fon +496221 7284284



## Die Workshop-Inhalte

- Was ist Stress?
- Ablauf der Stressreaktion
- Identifizierung der individuellen Stressoren
- Gefahren der Chronifizierung
- Kognitive Stressbewältigung nach Prof. Dr. Kaluza
- Drei Ansatzpunkte gegen den Stress
- Yoga, Meditation- und Atemübungen im Büro
- Aktivierung der individuellen Ressourcen

## Ihre Lernziele und Ihr Nutzen

- Sie kennen den Ablauf einer Stressreaktion und dessen entwicklungsgeschichtlichen Hintergrund
  - Sie kennen die gesundheitlichen Gefahren von chronischem Stress
  - Sie kennen die drei Hauptwege, um Stress zu begegnen
  - Sie reflektieren Ihr persönliches Stressverhalten
  - Sie erfahren Möglichkeiten, um eigene Ressourcen zu aktivieren
  - Sie üben Yoga, Atem- und Meditationsübungen, um sich im beruflichen Alltag schnell zu regenerieren
- 
- 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
  - Durch Fallarbeit und individuelles Feedback erfolgt ein direkter Bezug zu den eigenen Fragestellungen

## Referentin

Nina Reidel Dipl.-Päd. Kommunikationstrainerin, mehrjährige Berufserfahrung als Trainerin und Coach, Yoga- und Meditationslehrerin, Supervisionen, Studium Pädagogik, Psychologie und Soziologie an der Universität Hamburg (Diplom), Fortbildungen u.a. in Themenzentrierter Interaktion, Gruppendynamik, Gewaltfreie Kommunikation.

# ANMELDUNG

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

Fax an +49 6221 7283587

## VERANSTALTUNG

### Stressmanagement

Standardpreis: 380,-Euro

Mehrere Mitarbeiter p. Unternehmen: 360,- Euro

CDMP (Selbstzahler): 320,- Euro inkl. MwSt.

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

## Ihre Fragen zum Seminar beantwortet Claudia Küster

+49 6221 7284284



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 CDMP (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**

**Bienenstr. 5**

**69117 Heidelberg**

**Fon + 49 6221 7284284**

**[seminaranmeldung@gib21.de](mailto:seminaranmeldung@gib21.de)**

**[www.gib21.de](http://www.gib21.de)**

**Geschäftsführung**

**Kerstin Reisinger**