

Kursangebot

	Life Balance (Handlungsfeld Stressbewältigung)
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	3 x à 5 Stunden
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminar Bestuhlung, Overheadprojektor oder Beamer
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, Schreibmaterial
Inhalte	Stress kann man nicht immer vermeiden, aber Sie können lernen, mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Systematische Problemlösungen, langfristiger Umgang mit Belastungen, Feuerwehrtechniken und Entspannungsübungen werden Ihnen helfen, wieder in die richtige Balance zu kommen.
Kosten	155,00 € pro Person (bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	Nach Absprache z.B. ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang