

## Fort- und Weiterbildung

	<b>Stress, und was nun? Einführungsseminar</b>
Beginn	Nach Absprache
Dauer	ca. 3 Stunden
Teilnehmer	Mindestens 4 Personen maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminar-Bestuhlung, Beamer
Mitzubringen	-
Ziele	Verbesserung des aktiven Umgangs mit alltäglichen Belastungen, Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität
Inhalte	Informationen über Stress erhalten, Stressverlauf Individuelles Stressempfinden Eigene Wahrnehmung am Beispiel/Praxis Stress Check-up/Reflektion Entwicklung persönlicher Ansatzpunkte für Stressbewältigungsstrategien Wirkung von Entspannungsübungen Selbstmanagement Raus aus den alten Mustern Festlegen eines Handlungsschrittes
Methoden	Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer und kurze Theorieinputs fördern die effiziente und erfolgreiche Umsetzung des vermittelten Wissens von der Theorie in den täglichen Arbeitsablauf.
Kosten <b>Weihnachts-Special</b>	pauschal 624,00 € zzgl. MwSt. inkl. Arbeitsmaterial <b>pauschal 499,00 € inkl. MwSt. inkl. Arbeitsmaterial</b>
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intranet, oder</li> <li>▪ Gesundheitsbeauftragter, oder</li> <li>▪ Eingangsbereich Empfang</li> </ul>

November 2010