



**Stress gelassener begegnen –
Kraftreserven wirksam aufbauen**

aus der Reihe ■ **KOMPETENT MIT METHODE**

Seminar
28./29. Juni 2017

in der DIHK-Bildungs-GmbH

Webinar
27. Juli 2017

Seminar „Stress gelassener begegnen – Kraftreserven wirksam aufbauen“

DIHK

AUF EINEN BLICK

Termine

Seminar

28./29. Juni 2017

Webinar

27. Juli 2017

10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Ort

DIHK-Bildungs-GmbH

Holbeinstraße 13-15

53175 Bonn



Wer sollte teilnehmen

IHK-, AHKS- und DIHK-Mitarbeiter, die Stress gelassener begegnen möchten.

Teilnehmerkosten

812,00 € für das 2-tägige Seminar und einstündige Webinar, einschließlich ausführlicher Unterlagen, zahlbar nach Rechnungsstellung. Der Seminarpreis versteht sich zzgl. Verpflegungsleistungen. Die Teilnehmer tragen ihre Reisekosten selbst.

Teilnehmerzahl

max. 12 Teilnehmer

Vorbereitung

Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung per E-Mail.

Seminarleitung

Andrea Fenske, Frankfurt/Main



Vorbereitung

Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung per E-Mail. Diese geht Ihnen spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn zu.

Hotel

Wir haben vom **28.-29.06.2017** folgendes Kontingent für Sie reserviert:

Hotel Residence

Kaiserplatz 11

53113 Bonn

Tel.: 0228 2697-703

Fax: 0228 2697-777

E-Mail: residence.res@guennewig.de

Stichwort: DIHK-Bildungs-GmbH

Übernachtungspreis im Einzelzimmer inkl.

Frühstück € 98,00

Die Hotelreservierung erfolgt durch die Teilnehmer selbst. Das **Zimmerkontingent** steht Ihnen bis zum **28.05.2017** zur Verfügung. Abgerufene Zimmer können bis **18 Uhr am Anreisetag kostenfrei** storniert werden. Weitere Details entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung des Hotels.

Bitte buchen Sie Ihre Reisemittel (DB, Flug) erst, wenn Ihnen die Bestätigung vorliegt.

Der leichteren Lesbarkeit wegen geben wir der männlichen Form (z.B. Mitarbeiter statt Mitarbeiterin) den Vorzug. Mit diesem einfacheren sprachlichen Ausdruck sind selbstverständlich immer Frauen und Männer gemeint.

INHALTE / ABLAUF

Inhalte

Die Dynamik des Alltags erfordert – gerade in stressigen Phasen – viel Energie. Ein klarer Blick auf eigene Kraftquellen und Gewohnheiten hilft, Stress angemessen zu begegnen. Oft sind es dann nur kleine Veränderungen in verschiedenen Bereichen, mit denen Sie direkt im Alltag Ihre persönlichen Kraftreserven wirksam stärken können. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, mit welchen Methoden sie ihre Kraftreserven wirksam aufbauen können, und entwickeln eine realistische Zielsetzung hinsichtlich ihres persönlichen Selbstmanagements. Zudem werden stabilisierende Faktoren seelischer Widerstandskraft (Resilienz) beleuchtet und bewusster als Ressource wahrgenommen. Der Fokus dieses Trainings liegt dabei sowohl auf der persönlichen Selbstwirksamkeit, als auch auf den Aspekten gesunder Selbstführung.

Fünf gute Gründe für das Seminar:

1. Erlernen Sie Strategien und Methoden, um Ihre eigenen Ressourcen bewusster und wirksamer einsetzen zu können,
2. stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit durch ein an Ihren eigenen Ressourcen orientiertes Handeln,
3. entwickeln Sie Ihre persönlichen Lebens-, Arbeits- und Selbstführungsqualitäten weiter,
4. konzipieren Sie Ihr konkretes Handlungskonzept für eine wirksame Selbstführung,
5. erhalten sie Raum und Zeit zur Selbstreflexion Ihrer Bedürfnisse.

Seminarablauf

1. Was verursacht Stress und was heißt Gelassenheit?
2. Schlüsselkompetenzen, auf die es heute ankommt
3. Selbstfürsorge: Wohlbefinden wichtig nehmen
 - a. gesunde Einstellung: Dimensionen von Wohlbefinden
 - b. Lebens- und Arbeitsstil als Basis für Leistungsfähigkeit
4. Selbstwahrnehmung: auf Energie-Level achten
 - a. Selbstreflexion: meine eigenen Ressourcen
 - b. Reflexion: gelassene Haltung

Seminarablauf

5. Selbststeuerung: Gestaltungsraum kennen und nutzen
 - a. 7 Sofortmaßnahmen für Ihren Alltag
 - b. Achtsamkeitspraxis: zur Ruhe kommen und Kraft tanken
6. Erfolgsstrategien für den wirksamen Aufbau von Kraftreserven

Darin enthalten:

- Kurz-Check Kraftquellen: Ernährungs-, Bewegungs- und Erholungsstrategien
- alltagstaugliche Methoden zur Selbststärkung
- erholsamen Schlaf wirksam unterstützen
- „inneren Schweinehund“ begeistern und mitnehmen

Inhalte zum Webinar

- Was macht Wohlbefinden – was macht Stress aus?
- Kurz-Check Kraftquellen
- Welche Grundhaltung, Fähigkeiten und Werkzeuge sind wirkungsvolle Stresspuffer?
- Drei alltagstaugliche Methoden zur Selbststärkung
- Einfach gemacht: Clever Essen und Trinken
- Schon wenig ist genug: Bewegung im Alltag
- „Inneren Schweinehund“ begeistern und mitnehmen



Ihre Teilnahmebescheinigung erhalten Sie im Anschluss an das Webinar per Post.

THEMENVORSCHLÄGE

Bitte senden Sie das Formular einfach per Fax an **0228 6205-5265**
oder schreiben Sie uns eine E-Mail: heinrichs.frank@wb.dihk.de

DIHK-Bildungs-GmbH
Frank Heinrichs
Adenauerallee 86
53113 Bonn

Datum: _____

Themenvorschläge

Seminar „Stress gelassener begegnen – Kraftreserven wirksam aufbauen“

am 28./29. Juni 2017
in der DIHK-Bildungs-GmbH

Webinar

27. Juli 2017
10.00 Uhr – 11.00 Uhr

- Wie sehen Ihre Erwartungen an das Webinar aus?
- Was sollte im Webinar angesprochen werden, damit das Webinar für Sie zum Erfolg wird?

Name, IHK/HK/AHK/DIHK

Seminar „Stress gelassener begegnen – Kraftreserven wirksam aufbauen“

DIHK

ANMELDUNG

Bitte senden Sie das Formular einfach per Fax an **0228 6205-5264**
oder melden Sie sich bequem über <https://www.dihk-bildungs-gmbh.de/seminare/>

DIHK-Bildungs-GmbH
Kevin Hartung
Adenauerallee 86
53113 Bonn

Datum: _____

Anmeldung

Seminar „Stress gelassener begegnen – Kraftreserven wirksam aufbauen“

am 28./29. Juni 2017
in der DIHK-Bildungs-GmbH

Webinar

27. Juli 2017
10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Ja, ich melde mich verbindlich an (und akzeptiere die AGBs)

(BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN)

Teilnehmer/in: _____

IHK/HK/AHK/DIHK: _____

Funktion: _____

Tätigkeitsbereich: _____

Seit: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Stempel, Unterschrift

Einwilligungserklärung nach dem BDSG: Ich willige ein, dass die DIHK-Bildungs-GmbH meine allgemeinen Daten speichert und sie, soweit es zur ordnungsgemäßen Seminaredurchführung notwendig ist, an Dritte weitergeben darf.

Seminar Stress gelassener begegnen – Kraftreserven wirksam aufbauen

DIHK

INTERNETANMELDUNG

Buchen Sie Ihre Seminare im Internet



Mehr Informationen unter:
www.dihk-bildungs-gmbh.de

Unter www.dihk-bildungs-gmbh.de finden Sie unter der Rubrik „Seminare“ alle wichtigen Informationen zu den aktuellen Seminaren der DIHK-Bildungs-GmbH, die speziell für IHK-, AHK- und DIHK-Mitarbeiter angeboten werden.

Sie können sich ab sofort noch bequemer online zu dem von Ihnen ausgewählten Seminar anmelden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Internet!

Auf der Seminarseite können Sie sich detailliert über Inhalte, Preise und Orte informieren und das aktuelle Seminarprogramm herunterladen.



Allgemeine Teilnahmebedingungen an Seminaren/Workshops der DIHK-Bildungs-GmbH für IHK-Mitarbeiter

Mit der Anmeldung werden die folgenden „Allgemeinen Teilnahmebedingungen“ anerkannt:

1. Anmeldung

Die Anmeldungen zu Veranstaltungen der DIHK-Bildungs-GmbH sind in jedem Fall in Textform vorzunehmen. Die Anmeldungen können per Fax, E-Mail oder über die Internetseite der DIHK-Bildungs-GmbH erfolgen. Besondere Zulassungs- oder Auswahlkriterien für bestimmte Maßnahmen bleiben davon unberührt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge nach Eingang berücksichtigt und per E-Mail bestätigt. Mit Zugang der Bestätigung kommt der Vertrag zustande. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so teilt die DIHK-Bildungs-GmbH dies dem Angemeldeten zeitnah mit.

2. Zahlungsbedingungen/Rechnungsstellung

Die Zahlung ist innerhalb von 21 Tagen nach Rechnungsstellung durch die DIHK-Bildungs-GmbH fällig. Kosten für Lernmittel sind im Preis enthalten, soweit nicht etwas anderes ausdrücklich zugesagt wird. Die Veranstaltungen des Seminarbereichs sind gemäß § 4 Nr. 22 Bstb. a.) UStG steuerfrei. Besteht eine Veranstaltung aus mehreren Modulen, wird nach jedem Modul separat abgerechnet. Die Rechnungsstellung erfolgt im laufenden Monat.

3. Rücktritt

Der Teilnehmer kann vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung der DIHK-Bildungs-GmbH schriftlich mitteilt. Maßgebend ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei der DIHK-Bildungs-GmbH. Bereits bezahlte Entgelte werden im Fall des rechtzeitig erklärten Rücktritts erstattet. Bei länger laufenden Veranstaltungen, die in verschiedene Module aufgeteilt werden, ist für die Fristberechnung des Rücktritts der Beginn des ersten Moduls maßgeblich.

Erfolgt der Rücktritt nicht fristgerecht oder erscheint der Teilnehmer nicht oder nur zeitweise zum Seminar oder zu einzelnen Modulen, so ist der Teilnehmer zur Zahlung des vollen Entgelts verpflichtet. Dies gilt nur dann nicht, wenn ein gewichtiger Grund innerhalb von sechs Tagen vor Seminarbeginn vorliegt, der für den Teilnehmer bei Anmeldung zum Seminar nicht vorhersehbar war und/oder von ihm nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt wurde. Gewichtige Gründe sind in folgenden Fällen gegeben: Tod, unerwartet schwere Erkrankung, schwerer Unfall des Versicherten, seiner im Haushalt lebenden Angehörigen, seines dienstlichen Vertreters oder einer Person, die der Versicherte vertreten muss, Verlust oder örtliche Änderung des Arbeitsplatzes des Versicherten, die eine Kursteilnahme unzumutbar machen. Der Teilnehmer ist verpflichtet, wichtige Gründe durch ärztliches Attest und sonstige gewichtige Gründe durch schriftliche Bescheinigungen nachzuweisen bzw. gewünschte zusätzliche Auskünfte und Nachweise zu erbringen, gegebenenfalls auf Verlangen die Ärzte in Bezug auf die schwere Krankheit von der Verschwiegenheitspflicht zu entbinden. Der Nachweis des gewichtigen Grundes muss spätestens eine Woche nach Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung beziehungsweise nach Veranstaltungsbeginn bei der DIHK-Bildungs-GmbH eingereicht werden.

Soweit kein Rücktrittsgrund vorliegt, ist der Teilnehmer zur Stellung eines Ersatzteilnehmers berechtigt.

4. Wechsel des Dozenten

Soweit der Gesamtschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich beeinträchtigt wird, berechtigen der Wechsel der Dozenten und Verschiebungen im Ablauf den Teilnehmer weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung des Entgeltes.

5. Absage, Ausfall und Verlegung von Veranstaltungen

Die DIHK-Bildungs-GmbH hat das Recht, insbesondere bei nicht ausreichenden Anmeldungen, Veranstaltungen abzusagen. Bereits gezahlte Entgelte werden in diesem Falle erstattet. Nachholtermine können anberaumt werden. Ersatz- und Folgekosten (z. B. Reisekosten/Arbeitsausfall) der Teilnehmer wegen Ausfall oder Verschiebung von Veranstaltungen sind ausgeschlossen.

6. Ausschluss von der Teilnahme

Die DIHK-Bildungs-GmbH ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z. B. Zahlungsverzug, Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufes, von der Teilnahme weiterer Veranstaltungen auszuschließen. Im Fall eines Ausschlusses richtet sich der finanzielle Anspruch der DIHK-Bildungs-GmbH nach Ziffer 3 der Allgemeinen Teilnahmebedingungen.

7. Haftung

Die DIHK-Bildungs-GmbH haftet auf Schadensersatz im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften nur nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Die DIHK-Bildungs-GmbH haftet für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit sowie für Schäden, die auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der DIHK-Bildungs-GmbH oder ihrer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen, sowie für Schäden bei Nichteinhaltung einer von der DIHK-Bildungs-GmbH gegebenen Garantie oder wegen arglistig verschwiegener Mängel.

Die DIHK-Bildungs-GmbH haftet auch für Schäden, die auf einer leicht fahrlässigen Verletzung wesentlicher Vertragspflichten durch sie oder ihre gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf.

Sonstige Schadensersatzansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen. Die Vorschriften des Produkthaftungsgesetzes bleiben unberührt.

8. Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten, Widerspruchsrecht

Die DIHK-Bildungs-GmbH verarbeitet und nutzt die bei der Anmeldung erhobenen personenbezogenen Daten des Teilnehmers, soweit dies für die Durchführung der Veranstaltung oder die Abwicklung des Vertragsverhältnisses erforderlich ist. Darüber hinaus kann die DIHK-Bildungs-GmbH diese Daten für die Zusendung von Informationen über eigene ähnliche Angebote im Zusammenhang mit beruflicher Bildung verarbeiten oder nutzen, soweit der Teilnehmer einer solchen Verwendung nicht widersprochen hat. Ein Widerspruch gegen die Verwendung der personenbezogenen Daten des Teilnehmers für die oben genannten Informationszwecke ist jederzeit zum Beispiel per E-Mail möglich, ohne dass dafür andere als die Übermittlungskosten nach den Basistarifen entstehen.

9. Urheberrecht

Die bei Veranstaltungen der DIHK-Bildungs-GmbH ausgegebenen Unterlagen, Arbeitsblätter und Fotoprotokolle unterliegen dem Urheberrecht. Sie dürfen nicht – auch nicht auszugsweise – ohne schriftliche Einwilligung der DIHK-Bildungs-GmbH vervielfältigt und/oder an Dritte weitergegeben werden.

10. Nebenabreden

Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.

11. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Erfüllungsort und für den vollkaufmännischen Verkehr vereinbarter Gerichtsstand ist Bonn.