

Einkaufs- und Wirtschaftsgesellschaft
für Verkehrsunternehmen mbH

beka

Handel
Bildung
Verlag
Kooperation

Neu!

Stress lass nach!

28. und 29. September 2010
Bochum

Trainer:
Birgit Schweidler
Trainerin und Beraterin bei der
Spirit & Consulting GmbH, Bochum

Zielgruppe:
Mitarbeiter/innen, die eine Balance
zwischen Anspannung und Ent-
spannung herstellen möchten,
um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern

CLASSIC SEMINAR

Service-Informationen:

Telefon: 02 21 / 95 14 49-13

E-Mail: bildung@beka.de

Bildungsteam:

R. Domgörgen -13

H. Peters -14

C. Fahrentropp -14

I. Behnke -21

Anmeldung:

Fax: 02 21 / 95 14 49-30

oder www.beka.de

beka:

Telefon: 02 21 / 95 14 49-0

Bismarckstraße 11-13

50672 Köln

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, allen Anforderungen gerecht zu werden und dabei selbst nicht auf der Strecke zu bleiben. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit sicher zu stellen und erhöhen zu können. Entgegen Sie einem möglichen Burnout und verlängern Sie ihre Leistungsfähigkeit. Erkennen Sie ihre Stressfaktoren und lernen Sie den gesunden Umgang mit ihnen. Auf diese Weise sichern Sie sich selbst die Nachhaltigkeit dieses Seminars. Verschiedene Entspannungsverfahren werden Sie hierbei unterstützen!

Entschleunigen Sie Ihr Leben und erleben Sie größere Lebensfreude, indem Sie wieder mehr Zeit für Ihre Individualziele haben! Verbessern Sie ihr subjektives Wohlbefinden!

Seminarinhalte

- **Allgemeine Informationen rund um den „Stress“**
 - Ursachen und Auswirkungen
 - Belastung ist nicht automatisch auch Beanspruchung
 - Körperliche Auswirkungen von Belastungen
- **Analyse der eigenen Situation**
 - Erkennen der eigenen Stressoren
 - Aktueller Umgang mit Ihnen
 - Wo ist Veränderungspotenzial
- **Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren**
 - Progressive Muskelentspannung
 - Autogenes Training
 - Phantasieren
 - Atemtechniken

Methoden

Trainerinput, interrogativer Trainervortrag, Einzelübungen und Entspannungsübungen

Seminarziele

- Erkennen Sie Ihre eigenen Stressoren und lernen Sie mit ihnen angemessen umzugehen.
- Lernen Sie Möglichkeiten der Entspannung kennen und in kritischen Situationen auch anzuwenden.
- Erhöhen Sie ihre Leistungsfähigkeit, in dem Sie angemessen mit Stress umgehen.

Zeitplan des Seminars

1. Tag

10.00 Uhr Seminarbeginn
12.30 Uhr Mittagessen
17.30 Uhr Seminarende
18.30 Uhr Abendessen

2. Tag

09.00 Uhr Seminarbeginn
12.30 Uhr Mittagessen
16.30 Uhr Seminarende

Die Kaffeepausen werden nach Bedarf eingefügt.

Anmeldung und organisatorischer Ablauf

Veranstaltungsort **Park Inn Bochum**
Massenbergstraße 19-21

44787 Bochum

Mit dem Park Inn Hotel wurde eine Tagungspauschale in Höhe von **€ 129,-** vereinbart. Die Tagungspauschale beinhaltet:

- Mittag- und Abendessen am ersten Veranstaltungstag inkl. einem Getränk
- Mittagessen am zweiten Veranstaltungstag inkl. einem Getränk
- Kaffeepausen und Tagungsgetränke

Im Tagungshotel haben wir genügend Einzelzimmer vom 27.09. bis 29.09.2010 für Sie vorgebucht. Die Übernachtungskosten inkl. Frühstück betragen **€ 99,-** pro Nacht.

Ein entsprechendes Anmeldeformular ist diesem Schreiben beigelegt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Als definitive Zusage erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Teilnehmerunterlagen.

Bitte vermerken Sie auf Ihrer Anmeldung Ihre Übernachtungswünsche. Wir werden die Zimmerreservierung für Sie veranlassen und Ihnen die Tagungspauschale sowie die Übernachtungskosten zusammen mit der Teilnahmegebühr zzgl. ges. MwSt. nach Seminarteilnahme in Rechnung stellen.

Teilnahmegebühr Pro Teilnehmer **€ 595,-** zzgl. ges. MwSt.

Anmeldeschluss **Freitag, 10. September 2010**

Max. Teilnehmerzahl **15 Teilnehmer**

Gruppenrabatte

Nehmen mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens gemeinsam an derselben Veranstaltung zum gleichen Termin teil, dann erhalten sie für den zweiten Teilnehmer einen Rabatt von 10% und ab dem dritten Teilnehmer einen Rabatt von 20% auf die jeweilige Teilnahmegebühr. Ein Rabatt auf die Tagungspauschale und die Übernachtungskosten inkl. Frühstück kann bei Gruppenbuchungen nicht gewährt werden. Bei nachträglicher Teilstornierung wird der oben genannte Rabatt zurückgenommen.

Stornierung / Umbuchung / AGB

Bei Stornierung nach Anmeldeschluss werden 50 % der Teilnahmegebühr sowie etwaige Hotelausfallkosten berechnet. Die Stornierung ist schriftlich vorzunehmen. Eine Vertretung ist selbstverständlich möglich. Bei Nichterscheinen werden die gesamte Teilnahmegebühr sowie die Hotelkosten berechnet. Alle Preise verstehen sich zzgl. der ges. Mehrwertsteuer. Desweiteren gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre
Einkaufs- und Wirtschaftsgesellschaft
für Verkehrsunternehmen (beka) mbH

Bitte senden Sie uns diese Anmeldung per Post oder per Fax unter 0221-95144930 zurück!

beka GmbH
Abt. Bildungswesen
Postfach 19 04 01

50501 Köln

Anmeldeschluss: 10.09.2010

Teilnehmeranmeldung

Seminar: Stress lass nach!
Termin: 28. und 29. September 2010 in Bochum

Vor- und Zuname: _____

Position: _____

Unternehmen: _____

Anschrift: _____

E-Mail-Adresse
des Teilnehmers: _____

Telefon-Nr.: _____

Telefax-Nr.: _____

Zimmerreservierung

Wir bitten um Buchung eines Einzelzimmers

ab Vorabend ()

ab Kurstag ()

Zimmerreservierung wird nicht gewünscht ()

Die Teilnahmegebühr sowie die Tagungspauschale und Übernachtungskosten gem. Seminarankündigung zzgl. ges. MwSt. bitten wir in Rechnung zu stellen an

Datum

Unterschrift