

## VERBINDLICHE ANMELDUNG

### Einwilligungserklärung

Personenbezogene Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen nur im Rahmen der jeweiligen Fortbildung und unter den damit verbundenen Regelungen erhoben. Ich willige ein, dass meine personenbezogenen Daten über die Fortbildung hinaus verarbeitet werden und für weitere informative Zwecke genutzt werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ich erkenne die obige Einwilligungserklärung an

ja

nein

(\* verpflichtend für die Seminarteilnahme)

### Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der Bildungsakademie BiS an und bestätige meine verbindliche Anmeldung.

.....  
Datum / Unterschrift

### Habe ich an alles gedacht?

- Kursdaten angeben
- Angaben zur Übernachtung und Verpflegung machen
- Namen des/der Teilnehmenden angeben
- Angaben zur Rechnungsstellung an privat oder Arbeitgeber machen
- Rechnungsadresse angeben
- E-Mail Adresse für kursbezogene Informationen angeben
- Einwilligung zur Verarbeitung meiner Daten geben
- Unterschreiben

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Für alle Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt. Die zeitliche Reihenfolge ist entscheidend für die Annahme der Anmeldung. Die Teilnehmenden werden benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt. Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen werden Gebühren erhoben, diese sind innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. Die Höhe der Gebühren ist den jeweiligen Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen zu entnehmen. Für nachträgliche Änderungswünsche bzgl. der Rechnungsanschrift/des -adressats erheben wir 5,- € Gebühr.

Bei der Teilnahme an Online-Seminaren sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich für die technischen Voraussetzungen für die Teilnahme. Diese finden Sie auf dem Anmeldeflyer vermerkt. Der Link zur Teilnahme wird wenige Tage vor der Veranstaltung an die angegebene E-Mail-Adresse versandt.

### Rücktritt

Sollten Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, muss eine schriftliche Absage erfolgen. Anmeldungen können nur bis zu 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn gegen Zahlung einer Bearbeitungsgebühr von 50,- € storniert werden. Bei Abmeldungen nach der angegebenen Zeit fallen die ausgewiesenen Tagungsgebühren in voller Höhe an. Je nach Konditionen des Tagungshauses kann eine teilweise Rückerstattung der Unterkunfts- oder Verpflegungskosten erfolgen. Kann der Platz bei mehrtägigen Veranstaltungen mit Übernachtung neu belegt werden, stellen wir nur Kosten für die Umbuchung in Rechnung.

Anmeldungen für Online-Seminare können bis 14 Tage vor Durchführung gegen eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € storniert werden. Bei Abmeldungen nach der angegebenen Zeit fallen die ausgewiesenen Veranstaltungsgebühren in voller Höhe an.

Programmänderungen bleiben der Bildungsakademie als Veranstalter vorbehalten. BiS behält sich das Recht vor, auch kurzfristig einen Referenten-/Referentinnenwechsel, Raumänderungen sowie Änderungen des Veranstaltungsortes vorzunehmen. Die eingegangene Verpflichtung zur Teilnahme bleibt bestehen.

### KONTAKT

**BILDUNGAKADEMIE BIS**

**HOFKAMP 102**

**42103 WUPPERTAL**

**TEL.: 0202-74 76 588 – 20**

**FAX: 0202-74 76 588 – 10**

**E-MAIL: INFO@BIS-AKADEMIE.DE**

**WWW.BIS-AKADEMIE.DE**

# KURS

## Die Kraft der Gedanken

-

## Mentales

## Stressmanagement



Wer kennt das nicht, Situationen, die wir im Alltag wie Beruf subjektiv als sehr belastend empfinden. Wir fühlen uns gestresst, überfordert und unkonzentriert. Unser sonst so klarer Blick scheint verstellt und die Lösung des Problems so weit entfernt. Es sind unsere Gedanken und Gefühle, die uns mental aus der Bahn werfen und unser Wohlbefinden durch Stress beeinflussen.

In dieser Fortbildung wollen wir uns damit beschäftigen, was es mit Stress eigentlich auf sich hat, wie wir unsere persönlichen Stressoren identifizieren und mit ihnen umgehen können und welche Rolle dabei überhaupt unsere beiden Gehirnhälften spielen.

Neben Wissenserwerb zu neuronalen Abläufen, ihrer Bedeutung auf unsere Gedächtnisleistung und den Zusammenhang mit unserer Wahrnehmung werden einfache praktische Übungen vorgestellt, mittels derer wir unser mentales Gleichgewicht wiederherstellen können, um unsere Werte und Ziele zu verfolgen. Wir aktivieren unsere Energien für Körper und Geist, schärfen unseren Blick und unsere Konzentrationsfähigkeit, um den täglichen Belastungen entgegen zu treten. Die in der Fortbildung vorgestellten Übungen sind ebenfalls für die Arbeit mit Kindern gut geeignet.

### Zielgruppe

Menschen, die sich belastet fühlen und ihre Lebensqualität steigern wollen.

### Ziel

Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse, wie sie mit belastenden Situationen in Beruf und Alltag besser umgehen können. Durch die mentale Arbeit können sie ihr Wohlbefinden beeinflussen und Energien mobilisieren.

### Inhalt

- Die Bedeutung von Stress und seine Auswirkungen
- Innere und äußere Stressoren
- Neurologisches Grundwissen und Visualisierung
- Praktische Übungen aus dem Bodyscan und der Entspannungsarbeit
- Integrationsübungen aus der Kinesiologie
- Ankerübungen

<b>Termin:</b>	17.09.2021
<b>Veranstaltungsort:</b>	Bildungsakademie BiS, Wuppertal
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Maximal 10
<b>Uhrzeiten:</b>	10:00 – 17:00 Uhr
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	190,- € (inkl. Tagesverpflegung, davon 170,- € reine Seminarkosten*)
<b>Referentinnen:</b>	Birgit Knauer Dipl. Päd., Präventionsberaterin Kindergesundheit Entspannungspädagogin, Mentaltrainerin
<b>Anmeldefrist:</b>	09.09.2021

\*Ein Teilbetrag der Kosten kann über Bildungsscheck (NRW) oder Bildungsprämie abgerechnet werden. Informationen erhalten Sie unter: [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) und [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

#### Kursdaten

Kurs-Nr. Titel Termin 

**Ich buche den Kurs mit Übernachtung**  
(nur bei mehrtägigen Veranstaltungen)

ja

nein

**Ich wünsche vegetarische Verpflegung**

ja

nein

#### Teilnehmer/in

Herr

Frau

Name Vorname Tätigkeit 

**Senden Sie die Rechnung bitte an**

privat

Arbeitgeber

#### Rechnungsanschrift

Arbeitgeber Straße/Nr PLZ/Ort Telefon E-Mail 

(für kursbezogenen Informationen)

WEITER AUF RÜCKSEITE →