

KURS

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

Für alle Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden diese Teilnahmebedingungen anerkannt. Die zeitliche Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen ist entscheidend für die Annahme der Anmeldung. Die Teilnehmenden werden benachrichtigt, wenn die Veranstaltung 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 eine Gebühr i.H.v. 5,- €.

Sollten Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir um schriftliche Mitteilung. Bei einer Stornierung Ihrerseits bis zu 4 Wochen (bzw. bei Online-Veranstaltungen bis zu 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn sind wir zur Erhebung einer Bearbeitungsgebühr i.H.v. 30,- € berechtigt; die Veranstaltungsgebühren werden nicht berechnet bzw. bereits gezahlte Veranstaltungsgebühren erstattet. Bei späteren Stornierungen Ihrerseits fallen die ausgewiesenen Veranstaltungsgebühren in voller Höhe an. Dies gilt jedoch jeweils nicht, wenn der Nachweis erbracht wird, dass uns kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist. Für den Fall, dass der stornierte Platz anderweitig vergeben werden kann, reduzieren sich die zu tragenden Veranstaltungsgebühren entsprechend.

Programmänderungen sowie Änderungen in Bezug auf Referent*in, Veranstaltungsort und/oder Räumlichkeiten bleiben bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vorbehalten. Sofern die Programmänderungen lediglich unwesentlich sind, ein Referent*in mit vergleichbarer Qualifikation eingesetzt wird oder der Veranstaltungsort innerhalb eines Umkreises von 30 km vom ursprünglichen Veranstaltungsort verlegt wird, berechtigen solche Änderungen nicht zum Rücktritt, es sei denn, der Nachweis wird erbracht, dass eine Teilnahme vor dem Hintergrund der jeweiligen Änderungen unzumutbar ist.

Bei der Teilnahme an Online-Seminaren sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich für die Erfüllung der 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.

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

Mentales

Stressmanagement

–

Der Einfluss der Gedanken

auf das körperliche und

seelische Wohlbefinden



Wer kennt das nicht, Situationen, die im Alltag wie Berufsleben als belastend empfunden werden. Wir fühlen uns gestresst, überfordert, 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 wie Stress entsteht und wie man mit belastenden Situationen lernt umzugehen.

Hierzu werden zunächst persönliche Stressoren identifiziert und in den Gesamtkontext eingeordnet.

Neben dem 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
- Visualisierungsarbeit

Termin: 20.05.2022

Veranstaltungsort: Bildungszentrum der Bergischen Diakonie, Wuppertal

Teilnehmer*innen: Maximal 10

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Teilnahmebeitrag: 210,- € (inkl. Tagesverpflegung, davon 190,- € reine Seminarkosten*)

Referentin: Birgit Knauer
Dipl. Päd.
Entspannungspädagogin,
Mentaltrainerin,
Qi-Gong Lehrerin i.A.

Barrierefrei: ja

Anmeldefrist: 04.05.2022

Ein Teilbetrag der Kosten kann über Bildungsscheck (NRW) abgerechnet werden. Informationen erhalten Sie unter: www.bildungsscheck.nrw.de

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 →