## Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Ich melde mich verbindlich für das u.g. Seminar an:

**„Kein Stress mit dem Stress“**

- 05./06.06.2019
- 04./05.12.2019

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Abweichende Rechnungsanschrift

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

_____
Datum / Unterschrift

**Datenschutzhinweis und Einwilligung:** Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden ausschließlich im Rahmen der Veranstaltungsabwicklung durch das RSG Bad Kissingen gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur, soweit dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Eine Weitergabe an unberechtigte Dritte erfolgt nicht.

☐ Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten ausschließlich durch das RSG Bad Kissingen zu Zwecken an mich gerichteter Informationen zu weiteren Veranstaltungen per Post oder E-Mail gemäß den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Ich kann der Nutzung meiner Daten durch das RSG Bad Kissingen jederzeit telefonisch, schriftlich oder per E-Mail widersprechen (Kontaktdaten nebenstehend).

_____
Datum / Unterschrift

**Rhön-Saale Gründer- und**

**Innovationszentrum GmbH & Co. KG**

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de

Akademie für Gesundheitswirtschaft Bad Kissingen

# „Kein Stress mit dem Stress“

-

## Erfolgreiche Stressbewältigung für ein entspanntes und gesundes Leben

**Seminar**

im

**Rhön-Saale Gründer- und Innovationszentrum (RSG)**

**Bad Kissingen**

## „Kein Stress mit dem Stress“

Immer öfter hören wir in der heutigen Zeit den Satz „ich habe Stress“.

Gemeint ist meistens damit „ich habe zu viel zu tun – es wird mir alles zu viel“.

Wir alle müssen heute im Beruf und Alltag einfach immer höheren Belastungen standhalten. Zeit- und Leistungsdruck belasten unsere Gesundheit, lassen uns erschöpft und ausgebrannt fühlen.

Setzen Sie sich mit Ihrem persönlichen Verhalten bei Stressbelastungen auseinander, entwickeln Sie Ihren persönlichen Plan, mit Stressbelastungen besser umzugehen und gewinnen Sie dadurch mehr Lebensqualität.

### Seminarziel:

Die Teilnehmer/innen kennen den natürlichen Stressmechanismus, ihr persönliches Verhalten in Stresssituationen und zu ihnen passende Stressbewältigungsstrategien. Sie werden dadurch befähigt, ihre Stressbelastungen im Alltag zu reduzieren und sogar teilweise auszuschalten.

### Teilnehmerkreis:

- Fach- und Führungskräfte verschiedener Hierarchieebenen und Funktionsbereiche in Unternehmen und Organisationen
- Menschen, die mit Stressbelastungen besser umgehen möchten

RSG Bad Kissingen
Qualifikation

### Inhalte:

- **Stress und Stressauswirkungen**
  - der natürliche Stressmechanismus
  - stressbegleitete Körperreaktionen
  - Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem
  - Auswirkungen von Dauerstress auf Körper und Psyche
- **Stressverhalten**
  - Auseinandersetzung mit eigenen Stress- und Belastungsfaktoren
  - Wie reagiere ich auf Stress?
- **Stressbewältigung**
  - Stressverhalten lernen und verlernen
  - Stress und Bewegung
  - Regeneration durch Entspannungstechniken
  - weitere Möglichkeiten
- **Leistungsverhalten und Lebensführung**
  - ständige Leistungsbereitschaft
  - Multitasking und Leistungseffizienz
  - Erlebnisverarbeitung und Selbstmotivation
  - Entwicklung von Lebens- und Berufszielen
  - das richtige Gleichgewicht: Beruf, Familie Freunde und Freizeit
- **Selbstorganisation**
  - Effizienzsteigerung durch Selbstmanagement
  - Systematische Zeitplanung
  - Umgang mit Störungen im Arbeitsablauf
  - zweckdienliche Arbeitsplatzorganisation

### Dozentin:

**Petra Werthmann**

Trainerin, Coach und Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Abschluss:

Teilnahmebescheinigung der Akademie für Gesundheitswirtschaft

### Lehrgangsumfang:

16 U.-Std. bzw. 2 Seminartage
jeweils von 9.00 – 16.30 Uhr

### Lehrgangsort:

Rhön-Saale Gründer- und Innovationzentrum
Sieboldstr. 7, 97688 Bad Kissingen

### Termine:

05./06.06.2019
04./05.12.2019

### Kosten:

240,00 Euro zzgl. MwSt.

### Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

Akademie für Gesundheitswirtschaft Bad Kissingen