



## Dem Stress gelassen begegnen

*Der gelingende Umgang mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten*

<b>Veranstaltungsort</b>	Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Ostengasse 27 93047 Regensburg	Tel: (0941) 5696 – 0 Fax: (0941) 5696 – 38 <a href="mailto:info@katholischeakademie-regensburg.de">info@katholischeakademie-regensburg.de</a>
<b>Termin</b>	09.05. – 10.05.2019	1. Tag 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr 2. Tag 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihre Gesundheit und Gelassenheit nachhaltig stärken wollen	
<b>Einführende Überlegungen</b>	<p>Immer schneller, immer mehr, immer besser – für Führungsverantwortliche, aber auch für Mitarbeiter/innen ist es schwer, sich dieser Dynamik zu entziehen.</p> <p>Jede/r will seine Anliegen, wenn möglich, umgehend bearbeitet sehen. Das „operative Geschäft“ lässt Ihnen häufig keine Zeit mehr für die strategischen Aufgaben und nimmt Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft. Wer kennt da nicht das Gefühl ausgelaugt, energie- und kraftlos zu sein?</p> <p>„Außer Kraft“ zu sein, den Berg an Arbeit, die vielfältigen Anforderungen scheinbar nicht bewältigen zu können, keine Zeit zu haben, setzt unter Druck und stresst.</p> <p><i>Beugen Sie vor und werden Sie aktiv!</i></p> <p>Wirtschaften Sie nachhaltig. Auch mit sich selbst und besonders mit Ihrer eigenen Gesundheit. Lernen Sie im Rahmen dieses Seminars, die eigenen Stressreaktionen und die körperlichen und seelischen Folgen von zu viel Stress zu erkennen. Nutzen Sie künftig Stress-Warnsignale, um rechtzeitig „abzubremsen“ und „aufzutanken“.</p> <p>Verschaffen Sie sich einen besseren Überblick und mehr Handlungsspielraum über bewährte Methoden aus der Stressbewältigung und dem Zeitmanagement.</p> <p>Und darüber hinaus: Lernen Sie angenehme Kurzentspannungen, die Ihre Gelassenheit fördern und Ihre Lebensfreude steigern.</p>	
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre eigenen Stressoren und Bewältigungsmöglichkeiten, um im Gleichgewicht leichter und freudiger zu leben.</li><li>– Sie erhalten Impulse für ein gelingendes Selbst- und Gesundheitsmanagement und sind in der Lage, diese in Ihren Alltag zu integrieren.</li><li>– Sie entwickeln neue Handlungsmuster, die Sie auch in schwierigen Situationen abrufen und optimal anwenden können.</li></ul>	



<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warnsignale bei Stress, innere Stressantreiber</li> <li>- eigene Grenzen und Möglichkeiten erkennen</li> <li>- Zeit richtig managen, Prioritäten setzen</li> <li>- Wirkung und Integration kurzer Pausen und Kurzentspannungen</li> <li>- Kurz-Entspannung - vor Stress schützen, Gesundheit stärken</li> <li>- Ihr „Anti-Stress-Paket“</li> </ul>	
<b>Methoden/Medien</b>	Die Dozentin orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung.	
<b>Ansprechpartnerin</b>	<b>Für inhaltliche Fragen</b> <i>Rosi Schmidpeter</i> Referentin, Katholische Akademie Tel.: (0941) 56 96 – 31 <a href="mailto:r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de">r.schmidpeter@katholischeakademie-regensburg.de</a>	<b>Für organisatorische Fragen</b> <i>Andrea Gradl</i> Veranstaltungsmanagement Tel.:(0941) 56 96 – 37 <a href="mailto:a.gradl@katholischeakademie-regensburg.de">a.gradl@katholischeakademie-regensburg.de</a>
<b>Dozentin</b>	<b>Maria Anna Bogner</b> , Gesundheitspädagogin, Business-Coach	
<b>Wir machen Sie auch auf folgende Fortbildung aufmerksam</b>	<b>F 108 – 19      <i>Die professionelle Führungsstrategie bei „schwierigen“ Mitarbeiter/innen</i></b> Termin                    23. - 24.10.2019 und 05.12.2019 Dozent                    Rolf Lorenz	
<b>Seminargebühr</b>	inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung (ME/Getränke) für katholische Einrichtungen	305,00 € 290,00 €
<b>Übernachtung</b>	Bei Bedarf können Sie gerne im Gästehaus der Akademie übernachten.  <b>Einzelübernachtung</b> inkl. Frühstück Kategorie 1      Einzelzimmer mit Dusche/WC/Tel./TV                    56,50 € Kategorie 2      Doppelzimmer mit DU/WC/Tel./TV pro Person                    46,50 € Kategorie 3      Einzelzimmer mit Etagedusche                    43,50 € - Änderungen vorbehalten -	
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter <a href="http://www.katholischeakademie-regensburg.de">www.katholischeakademie-regensburg.de</a> .	

<b>Verbindliche Anmeldung</b>	<b>F 26 – 19      <i>Dem Stress gelassen begegnen</i></b> 09.05. – 10.05.2019	
Übernachtung/Kategorie	Kategorie _____	vom/bis _____
	<b>Privatadresse</b>	<b>Adresse des Arbeitgebers</b>
Name/Vorname	_____	_____
Funktion	_____	_____
Straße/Hausnummer	_____	_____
PLZ/Ort	_____	_____
Telefonnummer	_____	_____
E-Mail – Adresse	_____	_____
Rech.Stellung/Sem.Geb.	Bitte ankreuzen _____	_____
Unterschrift	_____	_____
	Ort, Datum	Unterschrift