



Dem Stress gelassen begegnen

Der gelingende Umgang mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten

Veranstaltungsort	Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen Ostengasse 27 93047 Regensburg	Tel: (0941) 5696 – 0 Fax: (0941) 5696 – 38 info@katholischeakademie-regensburg.de
Termin	09.05. – 10.05.2019	1. Tag 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr 2. Tag 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Zielgruppe	Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihre Gesundheit und Gelassenheit nachhaltig stärken wollen	
Einführende Überlegungen	<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>	
Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre eigenen Stressoren und Bewältigungsmöglichkeiten, um im Gleichgewicht leichter und freudiger zu leben.– Sie erhalten Impulse für ein gelingendes Selbst- und Gesundheitsmanagement und sind in der Lage, diese in Ihren Alltag zu integrieren.– Sie entwickeln neue Handlungsmuster, die Sie auch in schwierigen Situationen abrufen und optimal anwenden können.	



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

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