



Alles Wichtige im Überblick

Leitung:

Daniela Stotz, Heilbronn

Anreise:

24.03.2012, 09.00 Uhr
und weitere Abendtermine:
jeweils Mo, 16., 23. und 30.04.2012,
19.00 Uhr

Abreise:

24.03.2012, 17.00 Uhr
16., 23. und 30.04.2012, 20.45 Uhr

Gesamtpreis:

Verpflegung und Kursgebühr: 240 €

Als gemeinnütziges Bildungshaus danken wir Ihnen für Ihre Spende:
Kreissparkasse Heilbronn, Kto. 013 607 342, BLZ 620 500 00

Anmeldung

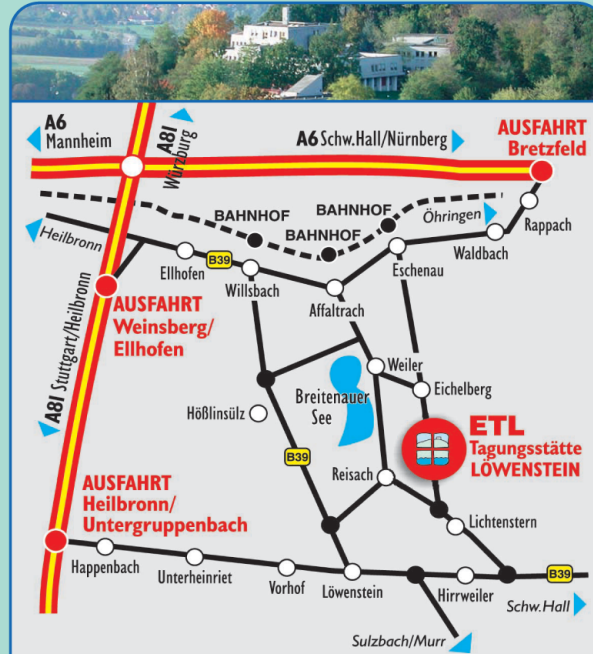
Mit beiliegender Karte, telefonisch,
per Fax oder E-Mail.

Datenschutzhinweis:

Wir speichern Daten ausschließlich zur internen Verwendung.
Auf der ausgelegten Liste der Teilnehmenden erscheinen
folgende Angaben: **Name, Vorname, Adresse, Tel.-Nr.**

Rücktritt: Falls Sie wider Erwarten nicht teilnehmen können,
melden Sie sich bitte baldmöglichst ab. Sie ermöglichen dann
anderen die Teilnahme.

- Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Tagungsbeginn berechnen wir eine Verwaltungsgebühr von Euro 5,- pro Person und Tag.
- Bei späterer Abmeldung müssen wir Ihnen allerdings eine Ausfallgebühr von 50 % der Kosten in Rechnung stellen.
- Wenn wir keine Abmeldung von Ihnen erhalten, fallen die gesamten Kosten an.
- Wir bemühen uns um eine für Sie möglichst kostengünstige Lösung: Sollte eine andere Person Ihren Platz einnehmen, entstehen Ihnen keine Kosten.



So erreichen Sie uns:

Die ETL ist direkt und regelmäßig mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

Vom Hauptbahnhof Heilbronn bzw. aus Richtung Crailsheim/ Schwäb. Hall mit der Stadtbahn S4 bis zur Bahnstation Obersulm-Willsbach, von dort mit dem Bus (636) bis zur Tagungsstätte.

Genauere Bahn- und Busfahrzeiten bitte anfragen oder dem Internet unter www.efa-bw.de entnehmen.

Bei der **PKW-Anreise** orientieren Sie sich auf den Breitenauer See zu.

Dann folgen Sie dem Schild „Tagungsstätte“.



Mitglied des
Kreisbildungswerks HN



Seit 2001
Nagelkreuzzentrum

Evangelische Tagungsstätte Löwenstein

Altenhau 57 · 74245 Löwenstein-Reisach

Telefon: 07130 4848 - 0

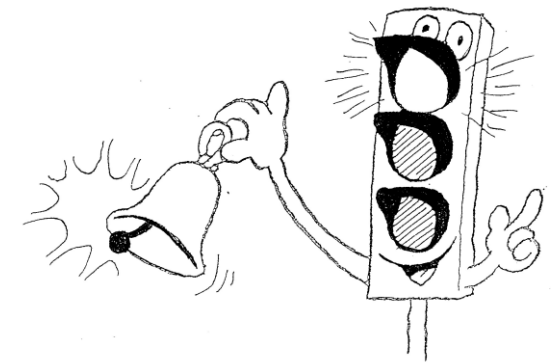
Telefax: 07130 4848 - 499

E-mail: info@tagungsstaette-loewenstein.de

Internet: www.tagungsstaette-loewenstein.de

Gesund im Stress – aber wie?

Mit Strategien und Gelassenheit,
trotz turbulenter Zeiten,
zufriedener leben und arbeiten!



Tagesseminar 24.März 2012
plus
3 Coachingabende
16., 23. und 30. April 2012

EVANGELISCHE
TAGUNGSSTÄTTE
LÖWENSTEIN

ETL



Das Tagungshaus

in der schwäbischen Toskana

Friede, entspannte Freude, Harmonie - wenn das mal unser Alltag wäre. Das Leben unter Dampf mit Leistungsdruck, Personalengpass, Zeitdruck von außen oder selbstgebastelter eigener Stress, Zwänge oder mitgebrachte persönliche Sorgen aus dem Privatleben bremsen häufig unsere gute gesundheitliche und psychische Verfassung. Kein Wunder, dass wir Menschen zunehmend unter Dauerstress leiden, uns ausgebrannt oder aus der Balance geraten fühlen.

Wir wollen uns die hemmenden Mechanismen anschauen. Wir werden Anregungen bekommen und Möglichkeiten entwickeln, damit wir unser Leben als Geschäfts- und Privatperson souveräner, gesünder und zufriedener bewältigen können und beruflich erfolgreich und leistungsfähig bleiben.

Für Personen, die beruflich und privat die Verantwortung für ihr Wohlbefinden/ Gesundheit und ihre Zufriedenheit selbst in die Hand nehmen möchten und dazu Instrumente des Stressmanagements und Selbstcoachings kennen lernen möchten.

Die inhaltlichen Schwerpunkte sind:

- Standortbestimmung zur aktuellen Lebens- / Erfolgssituation
- Das Energie-Modell zur ganzheitlichen Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit
- Darf ich vorstellen - mein Name ist Stress und Burn-out!
- Stressoren-Analyse
- Das Gesicht des Stresses: - Auswirkungen und Folgen
- Was bringt mir neue Kraft?
- Entwicklung von konkreten Handlungskompetenz
- Coaching: Ansatz eines persönlichen Maßnahmenkatalogs zum Ballast abwerfen

Hinweise:

Bitte bringen Sie als TeilnehmerInnen aus Ihrem Alltag konkrete Situationen mit. Tragen Sie bequeme Kleidung.

Methoden:

Vortrag, Coaching, Einzel- / Gruppenarbeit, körperorientierte Übungen, Entspannungstechniken

Bitte beachten Sie:

Dieses Programm beinhaltet 1 Tag Impulsseminar und zusätzlich 3 Abende Kleingruppencoaching zur individuellen, persönlichen Klärung

Programm: Samstag: 24.März 2012

9.00 - 10.30

Ist-Situation und die Bedeutung der 4 Lebenssäulen für das tägliche Leben

10:30 Brezelfrühstück

10.45 - 12.15

**Hemmende Barrieren, Muster
Energiekiller als Stressfaktoren
entlarven**

12.15 Mittagessen und Pause

13.30 - 15.15

**Auswirkungen von Stress
Stress und Burnout-Gefahr bannen
durch Veränderung, Balance,
Akzeptanz**

15.15 -15.30 Kaffeepause

15.30 - 17.00

**Lösungsansätze für gesunde
Handlungen und Alltagsgestaltung
finden**

17.00 - 17.30

Themenabrundung und Abschluß

Zusätzlich 3 -Abende:

**Kleingruppencoaching zur
individuellen Themenbesprechung**
Montags: 16., 23. und 30.04.2012
um 19.00-20.30 Uhr