

**Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Titel: Achtsamer Umgang  
 Nummer: C17-006  
 Datum: 11.12.2017

Name: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

Bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber, bitte die vollständige Rechnungsanschrift und eine\*n Ansprechpartner\*in angeben:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die AGB erkenne ich an.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Allgemeine Geschäftsbedingungen****Anmeldung**

Ihre Anmeldung senden Sie bitte per Fax, Brief oder Mail an Campus der gpe-Mainz. Schriftliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs bearbeitet und durch eine Anmeldebestätigung mit Rechnung bestätigt. Mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung wird die Seminarteilnahme verbindlich und die Seminargebühren entsprechend der Rechnung fällig.

**Teilnahmegebühren**

Die Teilnahmegebühren sind nach Erhalt der Rechnung fällig. Es gelten die Zahlungsziele, welche in der Rechnung angegeben sind. Überweisen Sie auf das in der Rechnung angegebene Konto. Geben Sie auf dem Überweisungsträger die Rechnungsnummer, Ihren Namen und die Seminarnummer an.

**Rücktritt/Rücktrittsgebühr**

Sie können Ihre Anmeldung jederzeit zurücknehmen. Die Rücktrittserklärung bedarf der Schriftform. Wir berechnen für den Rücktritt nach Erhalt Ihrer Rechnung folgende Ausfallgebühren:

- eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € in allen Fällen
- 25% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 28 Tagen vor Seminarbeginn
- 50% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 21 Tagen vor Seminarbeginn
- 75% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 14 Tagen vor Seminarbeginn
- 100% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 7 Tagen vor Seminarbeginn.

**Seminarabsage durch Campus**

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Seminaren z.B. durch Ausfall einer Referentin / eines Referenten oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl vorbehalten müssen. In jedem Fall sind wir bemüht, Absagen oder notwendige Änderungen des Programms so rechtzeitig wie möglich mitzuteilen. Müssen wir ein Seminar absagen, für das schon Gebühren entrichtet wurden, werden wir diese erstatten. Weitere Ansprüche gegen Campus sind ausgeschlossen.



Workshop

**Achtsamer Umgang**

„Den Schweinen Flügel geben“

Ein Seminar

- » um
- » gegen
- » ohne

Stress

**11.-12.12.2017**

## Achtsamer Umgang

### Einführung in psychische Erkrankungen

Menschen in sozialen Berufen arbeiten mit ihrer ganzen Persönlichkeit. Sie treten in Beziehungen ein, und die Kunst ihres Handwerks besteht darin, diese Beziehungen „heilvoll“ zu gestalten. Neben dem Heil lauern gleich die Gefahren: Beziehungsarbeit kostet viel Energie, und wer sich auf sie einlässt, ist verwundbar, kränkbar. Wer es nicht schafft, seine Batterie immer wieder aufzuladen und sich ausreichend von der Arbeit zu distanzieren, ist irgendwann ausgebrannt.

Ob wir Lebens- oder Arbeitsbedingungen als stressig empfinden, hängt davon ab, wie wir sie wahrnehmen und bewerten, und welche Handlungsmöglichkeiten wir sehen.

Ist die Batterie leer, schrumpft das Spektrum an Handlungsmöglichkeiten zusammen.

Mit dem Satz:

*„Das kann ich nicht, weil...“*

legen sich innere Schweinehunde quer. Ihnen Flügel zu geben, ist das beste Rezept gegen Stress.

Der Workshop ist praxis- und handlungsorientiert. Es geht weniger um die Vermittlung von Theorien als darum, hilfreiche individuelle Strategien für den Umgang mit Stress zu finden. Die Vielfalt an Anregungen und Sichtweisen in der Gruppe stellt dabei eine kreative Fundgrube dar.

#### Inhalt:

- Was ist Stress? (physiologische Grundlagen – subjektive Stresszeichen)
- Selbstreflexion: Energiebilanz – Ressourcen – erfolgreiche Strategien
- Abgrenzung: Nähe und Distanz ausbalancieren
- Leistungsblocker: Antreiber aus der Transaktionsanalyse
- Reframing: Das Glas kann halb leer oder halb voll sein...
- Organisationsbedingte Stressoren erkennen
- Zielformulierung: Ziele positiv formulieren
- Praxiscoaching: Neue Strategien für den Arbeitsalltag entdecken

#### Methoden:

Landkarten und Information – Partner- und Kleingruppenarbeit – Reflexion – Ayurvedische Handmassage – Lachyoga - kollegiale Beratung

Seminarzeiten: 08:30 Uhr bis 17:00

Ihre Referentin ist: Sonja Berning  
Sozialpädagogin  
Supervisorin  
Trainerin



**„Neue Perspektiven machen die Arbeit leichter“**

Tagungsort: Campus der gpe-Mainz  
Galileo-Galilei-Straße 9a  
55129 Mainz (Hechtsheim)

Anmeldeschluss: 10.11.2017

Teilnahmegebühr: 295,00 €

Teilnehmerzahl: mind. 13 Personen  
max. 20 Personen

In den Seminargebühren sind enthalten:

- Seminargetränke
- zwei Kaffeepausen
- Mittagessen
- Seminarunterlagen

Sollten Sie eine besondere Kostform benötigen oder bevorzugen, dann sprechen Sie uns bitte an.

Wenn Sie behinderungsbedingte Bedarfe haben, sprechen Sie uns ebenfalls gerne an. Wir finden eine Lösung.

Campus-gpe Mainz  
Galileo-Galilei-Straße 11  
55129 Mainz  
Telefon: 06131.90614-31/32  
Fax: 06131.66940-15  
[campus@gpe-mainz.de](mailto:campus@gpe-mainz.de)