

24. bis 27. Oktober 2017

„Durch Entspannung - Arbeitskraft erhalten“

Die Anforderungen im Beruf steigen stetig: weniger Zeit, höhere Anforderungen, mehr Aufgaben. Sie sind gefordert, Ihre Position kommunikativ besser darzustellen, sich zu präsentieren, angemessen auf Kunden, Vorgesetzte und Kollegen zu reagieren. In diesen drei Tagen lernen Sie anhand von theoretischen Modellen, praktischen Übungen und von Selbstreflexion: Entspannung und Fitness durch Yogaübungen | Ruhe und Gelassenheit durch Atemübungen | Grundübungen aus dem Autogenen Training | Visualisierungsübungen mentale und sprachliche Techniken, um kommunikative Angriffe abzuwehren | schnelle Hilfe aus dem Yoga und der Kinesiologie gegen Stress

SEMINARPROGRAMM

Dienstag, 24. Oktober 2017 | Anreise bis 18 Uhr

Mittwoch, 25. Oktober 2017

8.45 – 10.45 Uhr | Stress im Alltag: Wo und wann tritt er auf, wie gehen wir damit um?

11.00 – 13.00 Uhr | Mein persönliches Stressprofil

14.00 – 16:00 Uhr | Kurzübungen gegen Stress

16:00 – 16:15 Uhr | Abschlussrunde

Donnerstag, 26. Oktober 2017

8.45 – 10.45 Uhr | Basics der Kommunikation

11.00 – 13.00 Uhr | Überblick über Entspannungsmethoden mit praktischen Übungen

14.00 – 16:00 Uhr | Übungen aus Yoga und Autogenem Training

16:00 – 16:15 Uhr | Abschlussrunde

Freitag, 27. Oktober 2017

8.45 – 10.45 Uhr | Strategien gegen Überforderung und Stress im Alltag

11.00 – 13.00 Uhr | Rollenspiel und Kommunikationsübungen: Auswege aus stressreichen Situationen

14.00 – 15:45 Uhr | Meine Ziele für die nächsten drei Monate

15:45 – 16:15 Uhr | Auswertung, anschließend Rückreise

Teilnehmer min. 6, max. 12 Teilnehmer | **Anmeldeschluss** 26. September 2017

VERANSTALTUNGSORT UND BUCHUNG

K6 Seminarhotel | Kirschallee 6 | 38820 Halberstadt | info@k6-seminarhotel.de | T. 03941 575 8

Leistungen:

Tee, Kaffee, Wasser und Apfelsaft sind während der Seminarzeiten inklusive

Seminarprogramm wie beschrieben

3 x Übernachtung mit Frühstück

3 x Mittagessen

3 x Abendessen

Leistungen Tagesgäste:

ohne Übernachtung | Frühstück

ohne Abendessen

280 € pro Person

Pauschalpreise (inkl. Mehrwertsteuer, Parkplatz und WLAN):

490 € pro Person im EZ | 450 € pro Person im DZ

BUCHUNGEN ÜBER

Kreisvolkshochschule Harz | Standort Halberstadt

Theaterstraße 6 | 38820 Halberstadt | Frau Hoyer

T. 0 39 41 69 78 13 | hoyer@kvhs-harz.de

HINWEIS

Dieses Seminar ist von Sachsen-Anhalt und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt. Bitte lassen Sie sich von der Kreisvolkshochschule beraten, um daraufhin bei Ihrem Arbeitgeber eine bezahlte Freistellung zu erhalten!