

## „Stress lass nach“ - Stressmanagement durch gesunde und bewusste Selbstführung

### Kurzbeschreibung:

Dieses Training dient in erster Linie dazu, Sie selbst und Ihre Mitarbeiter für das Thema "Gesundheit" zu begeistern und das Wissen zu vertiefen. Ziel ist es, die Teilnehmer dafür zu motivieren über ihre eigene Gesundheit nachzudenken und etwas in Ihrem Leben zu verändern. Das Training vermittelt alltagsrelevante Erfahrungen und Praxisbeispiele, die Sie für mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld sensibilisieren. Neben der Entstehung und den Auswirkungen von Stress, werden die Signale Ihres Körpers aufgezeigt und ein Umgang neu gewonnen Kenntnisse vermittelt.

**Termine:** Freitag, den 21.04.2017

**Uhrzeit:** 9.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** „Hotel Gerbermühle“, Gerbermühlstraße 105, 60594 Frankfurt am Main

**Aufwand:** 349,00 € zzgl. MwSt. und 79,00€ Tagungspauschale

### Zielgruppe:

Einzelpersonen, Mitarbeiter und Führungskräfte aus allen Bereichen und Unternehmensebenen.

### Inhalte:

Achtsamkeit:

- Was bedeutet das?
- Wie lebt man Sie?
- Belastungen und Umgang damit
- Selbstachtung – Umgang mit sich selbst

Stress

- Bedeutung und Entstehung
- Stressauslöser
- Stresstest
- Maßnahmen für einen gesunder Umgang mit Stress

Signale des Körpers

- Wahrnehmung und Verständnis
- Umgang mit Signalen
- Körpersignale zur Früherkennung von BurnOut

Entspannung

- Bedeutung und Formen
- Praktische Anwendungen

### Nutzen:

Stresssituationen schneller erkennen und abbauen, Achtsamkeitsschulung, Senkung der Krankheitstage der Mitarbeiter, mehr Motivation, Freude und Leistungsfähigkeit.

**Methoden:**

Achtsamkeitsübung, Selbsttest "Aktueller Stress-Status", Praktische Entspannungsübungen, alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion, fachliche Inputs aus der Betriebspraxis, Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe.

Passen Sie den Umfang und die Intensität des Trainings an die Bedürfnisse Ihrer Organisation an. Ein Tag bildet die Basis für einen gesunden Umgang um mit sich selbst. Am zweiten Tag werden Themen ergänzt und vor allem vertieft, um einen sicheren Umgang im Alltag zu erlangen.

**Ihr Weg zu Mir:** [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de) oder +49 69 42 898 703

*Ich freue mich auf Sie!*

*Ihre Julia David*

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar / folgende Seminare an:

Titel: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Fax: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird mit Eingang des von Ihnen unterschriebenen Anmeldeformulars gültig. Bitte senden Sie dieses per Post oder Email an:

Julia David Consulting & Coaching  
Bettinastr. 32  
60325 Frankfurt  
Tel.: +49 69 42 898 703  
Mail: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de)

Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte hier folgend.

### **Stornierungen:**

Stornierungen sind stets schriftlich bekannt zu geben. Erfolgt eine Absage innerhalb vier Wochen vor Beginn des Trainings ohne Vereinbarung eines gleichwertigen Ersatztermins, so wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50% des vereinbarten Honorars fällig. Diese Stornogebühr entfällt bei Nennung eines gleichwertigen Ersatztermins. Innerhalb von 14 Tagen vor Beginn ist keine Stornierung möglich. In diesem Fall wird das gesamte Honorar in Rechnung gestellt.

### **Zahlungsbedingungen:**

Der Gesamtbetrag ist 14 Tage vor dem Training auf unten genanntes Konto zahlbar.

### **Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine / ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Trainings. Er/ sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Kursleiterin von allen Haftungsansprüchen, darunter Haftungsansprüche für Schäden an Eigentum und Gesundheit sowie Verlust von persönlichem Eigentum, frei. Jede/r Teilnehmer/in übernimmt die volle Haftung für sich selbst. Ich weise darauf hin, dass mein Trainingsangebot kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlungen ist.

**Datenschutz:**

Sie erklären sich für einverstanden, dass Fotos von den Veranstaltungen, auf denen Sie abgebildet sind, von Julia David für Marketingmaßnahmen verwendet und veröffentlicht werden können. Einen Anspruch auf Honorar besteht nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an:

---

Datum

Unterschrift