

■ RESILIENZTRAINING

- Wie wir unsere seelische Widerstandskraft stärken



Schwierige Situationen, Krankheiten, Niederlagen oder Krisen fordern uns heraus und können uns stark belasten. Gleichzeitig gibt es Strategien, die uns helfen können, innerlich gesund zu bleiben und trotz widriger Umstände ein gutes und ausgeglichenes Leben zu führen.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Ansatzpunkte kennen, mit deren Hilfe es gelingen kann, sich an Veränderungen anzupassen und Krisen gut zu überstehen. Dabei folgen wir nicht einer „Diktatur des positiven Denkens“, sondern entwickeln eine Balance zwischen dem Anerkennen der eigenen Belastung und dem Umsetzen von Maßnahmen, die uns innerlich stark machen.

ZIELE UND INHALTE DES SEMINARS:

- Zusammenhang zwischen Stress und Wohlbefinden/Leistungsfähigkeit
- Strategien zur Steigerung der inneren Widerstandskraft
- Erkunden der eigenen Entwicklungsrichtung
- Methoden der Emotionssteuerung

ZEITEN:

- 07. März 2023 von 9:30 bis 16:30 Uhr

ORT:

Das Seminar wird als Zoom-Meeting durchgeführt. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Einladung mit allen Daten zur Zugangsberechtigung.

LEITUNG:

Dipl.-Psych. Katrin Baum

VORAUSSETZUNGEN:

keine

KOSTEN:

350,00 EUR zzgl. gesetzl. MwSt.

ANMELDUNG:

Bitte schicken Sie den unten stehenden Anmeldebogen per Post oder E-Mail an uns.

■ **RESILIENZTRAINING**

- 05. Juni 2023 von 9:30 bis 16:30 Uhr

Antwort bitte direkt an

baum@elbdialog.de

Institution: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Hiermit melde ich / melden wir verbindlich folgende Person für das oben genannte Seminar an:

Name	Vorname	Funktion

Ich habe die beiliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von elbdialog gelesen und akzeptiere diese mit meiner Unterschrift.

Ort, Datum

Firmenstempel / Unterschrift

■ ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR OFFENE SEMINARE

Gebühren

Die Seminargebühren decken alle anfallenden Kosten für Referent:innen, Seminarräume, Material und Kaffeepausen im Seminar ab. Ihre Unterbringung während der Seminardauer und Ihre Mahlzeiten organisieren und bezahlen Sie bitte in Eigenregie.

Anmeldung

Anmeldungen, Stornierungen und Umbuchungen sind nur gültig, wenn sie per E-Mail bei uns eingegangen sind und von uns innerhalb von 7 Werktagen bestätigt wurden.

Für jeden von uns schriftlich bestätigten Seminarplatz wird eine Anmeldegebühr in Höhe von 100,- EUR erhoben. Dieser Betrag ist innerhalb von 3 Wochen nach Erhalt unserer Bestätigung zu überweisen und wird auf die Seminargebühr angerechnet. Erst nach Eingang dieses Betrages gilt unsere Seminarplatzzusage als verbindlich. Die restlichen Seminargebühren müssen bis 3 Monate vor Seminarbeginn auf unserem Konto eingegangen sein. Andernfalls gilt die Anmeldung als storniert.

Nehmen Sie Überweisungen bitte ausschließlich auf unser in der Anmeldebestätigung genanntes Konto vor und geben Sie bitte den Teilnehmer:innen-Namen sowie den Titel und das Datum der Veranstaltung an.

Stornierung

Wenn Sie bis 3 Monate vor Seminarbeginn von Ihrer Anmeldung zurücktreten, behalten wir die geleistete Anzahlung (Anmeldegebühr) in Höhe von 100,- EUR als Bearbeitungsgebühr ein. Alle darüber hinaus gehenden Gebühren werden Ihnen erstattet.

Sollten Sie gezwungen sein, innerhalb von 3 Monaten vor Seminarbeginn von Ihrer Anmeldung zurückzutreten, berechnen wir 30% der Teilnahmegebühren. Alle darüber hinaus gehenden Gebühren werden Ihnen erstattet. Sollten Sie kurzfristig, auch unverschuldet, innerhalb von 4 Wochen vor Seminarbeginn stornieren, müssen wir die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung stellen.

Ist es Ihnen möglich, eine andere Person als Ersatzteilnehmende zu benennen, die die jeweiligen Kursvoraussetzungen erfüllt, bzw. gelingt es uns, den Platz anderweitig zu besetzen, fallen für Sie 10% Bearbeitungspauschale an. Sollte ein Seminar von uns aus zwingenden Gründen ganz abgesagt werden müssen, so erstatten wir die vollen Seminargebühren zurück. Weitere Ansprüche an uns bestehen nicht.

Programm und Referent:innen

Wir behalten uns vor, das Programm kurzfristig geringfügig zu ändern sowie im Falle zwingender Verhinderung der Referent:innen (z.B. Krankheit) für qualifizierten Ersatz zu sorgen.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Seminare enthalten Selbsterfahrungsanteile, die keine Psychotherapie sind und eine solche nicht ersetzen. Die Teilnahme setzt eine normale psychische Belastbarkeit voraus.

Vertraulichkeit

elbdialog verpflichtet sich, alle Informationen, die wir durch die Teilnehmenden erfahren, Dritten nicht zugänglich zu machen. Auch die Teilnehmenden binden sich an eine strikte Schweigepflicht über alle persönlichen Informationen.