

Sepa Lastschriftmandat

Ich/wir ermächtigen die Evang. Arbeitsstelle, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/wir unser Kreditinstitut an, die von der Evang. Arbeitsstelle auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Vorname, Name des Kontoinhabers

Straße und Hausnummer

PLZ, Wohnort

IBAN

Kreditinstitut (Name und BIC)

Ort, Datum, Unterschrift

Ihre Mandatsreferenz-Nr.:
(wird von der Evang. Arbeitsstelle ausgefüllt und ggf. mitgeteilt)

Unsere Gläubiger-ID: DE41D0200000012035

Der Umfang der Ermächtigung dieses Mandats umfasst alle anfallenden Abbuchungen für Maßnahmen/Veranstaltungen der Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft. Das von Ihnen abgegebene Mandat endet nach 36 Monaten automatisch, es sei denn, es fallen in diesem Zeitraum weitere Abbuchungen an. In diesem Fall verlängert sich das Mandat um jeweils weitere 36 Monate.

Bitte beachten Sie, dass für die Vorankündigung der Lastschrift eine verkürzte Frist von spätestens 5 Kalendertagen gilt.

Ich/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Tagungsleitung

Sascha Müller

Tel.: 0631 3642-101

Fax: 0631 3642-153

sascha.mueller@evkirchepfalz.de



Referent

Tobias Bergmann

Zertifizierter Entspannungspädagoge

Master of Arts (M.A.) Wirtschaftssoziologie und Bachelor of Arts (B.A.) Integrative Sozialwissenschaft

Veranstaltungsort

Kaiserslautern

Heinz-Wilhemy-Haus, Unionstraße 1

Kosten

45 € ein Termin, 60 € beide Termine zusammen

Anmeldung | Informationen

schriftlich bis 9.8.2019 bei Sonja Pfeiffer |
Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft

Tel: 0631 3642-151 | Fax: -133

E-Mail: sonja.pfeiffer@evkirchepfalz.de

Veranstalter

**Evangelische Arbeitsstelle
Bildung und Gesellschaft**

Unionstraße 1 | 67657 Kaiserslautern

evarbeitsstelle.kl@evkirchepfalz.de
www.evangelische-arbeitsstelle.de



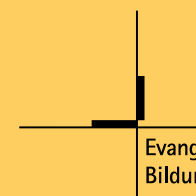
Evangelische Arbeitsstelle
Bildung und Gesellschaft

„Stress lass nach“

Lang- und mittelfristige Multi-
Ressourcen-Maßnahmen zur
Stressbewältigung

24.8. und/oder 31.8.2019

Kaiserslautern



Evangelische Arbeitsstelle
Bildung und Gesellschaft

„Stress lass nach“

Stress findet in unserem Leben, in unserer Arbeit und in unserer Sprache zunehmend Einzug. „Ich bin gestresst“ scheint eine alltägliche Zustandsbeschreibung zu sein.

Das Erleben von und der Umgang mit Stress ist individuell unterschiedlich. Für manche ist eine Rede zu halten ein Kraftakt, anderen geht diese leicht von der Hand. Um dieser Unterschiedlichkeit Rechnung zu tragen, macht es Sinn, verschiedene Instrumente zu erproben und persönlich weiterzuentwickeln.

Die Stressforschung bietet hierfür eine breite Sammlung an Möglichkeiten, die in dem Seminar beleuchtet werden. Ein Ansatz, der multiple Ressourcen zur Verfügung stellt und stärkt, hilft den eigenen Autopilot eines teilweise unbewussten Stresserlebens zu entdecken und zu entkommen.

An den beiden Seminartagen werden verschiedene Strategien aus unterschiedlichen Disziplinen (Psychologie, Neurowissenschaften, Soziologie) zur Stressbewältigung vorgestellt und individuell nutzbar gemacht.

Die Teilnehmer/innen erhöhen ihre eigene Handlungsfähigkeit in akuten Stresssituationen und schaffen Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit für einen langfristigen, gesunden Umgang mit Stress.

Am ersten Tag liegt der Fokus auf dem Erkennen des eigenen Stresserlebens und auf kurzfristigen Strategien, wie Atemtechniken, Perspektivwechseln oder einer Kurzform der progressiven Muskelentspannung.

Am zweiten Tag wechselt der Fokus zu langfristigen Maßnahmen, die auf Techniken der Achtsamkeit setzen und den Umgang mit den eigenen und fremden Emotionen beleuchten (emotionale Intelligenz). Beide Tage sind separat buchbar.

Samstag, 24. August 2019 | 9:30 - 16 Uhr

Tag 1 - Einführung und Vorstellung

Modul 1: Definition von Stress

Modul 2: Eigenen Stress erkennen

Modul 3: Kurzfristige Maßnahmen - den eigenen Notfallkoffer bauen

Samstag, 31. August 2019 | 9:30 - 16 Uhr

Tag 2 - Reflektion

Modul 4: langfristige Maßnahmen - Achtsamkeit und weitere Techniken

Modul 5: Emotionale Intelligenz

Abschluss

Anmeldung

„Stress lass nach“

- Tag 1 und 2 | 24.8. und 31.8.2019
- nur Tag 1 | 24.8.2019
- nur Tag 2 | 31.8.2019

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon privat

E-Mail

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die **Allgemeinen Teilnahmebedingungen** der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, abrufbar unter www.evangelische-arbeitsstelle.de. Ich willige in die **Erhebung, Verarbeitung und Speicherung** meiner personenbezogenen Daten zum Zweck der Maßnahmenabwicklung ein. Die Einwilligung in die Datenverarbeitung ist freiwillig und kann jederzeit, ohne Angabe von Gründen, widerrufen werden. Zudem besteht das **Recht auf Auskunft und Löschung** der Daten.

Datum, Unterschrift