

Teilnahmebedingungen

Rücktritt

Der Rücktritt muss gegenüber der VWA Baden schriftlich erklärt werden. Erfolgt ein Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, entfällt die Teilnahmegebühr. Geht die Mitteilung über einen Rücktritt später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der VWA Baden ein, stellt diese den entstandenen Aufwand - in der Regel 80% der Teilnahmegebühr - in Rechnung. Alternativ besteht die Möglichkeit, einen Gutschein in Höhe von 30 % der Teilnahmegebühr zu erhalten und diesen zu einem späteren Zeitpunkt bei der Anmeldung zu einem Seminar der VWA Baden einzulösen.

Im Übrigen bleibt bei Nichtteilnahme ohne vorherigen Rücktritt der Anspruch auf die volle Seminargebühr bestehen.

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Seminaren, z. B. bei Verhinderung eines Dozenten oder zu geringer Teilnehmerzahl, vorbehalten müssen.

In diesem Fall erstattet die Akademie umgehend die gezahlte Teilnehmergebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Übernachtungsmöglichkeiten

In der näheren Umgebung zur Akademie liegen folgende Hotels:

Acora Hotel, Allee Hotel, Ambassador Hotel, Hotel Berliner Hof, Hotel Kübler, Hotel Rio.
Weitere Hotels finden Sie u.a. im Internet.

Weitere Seminare 2019 (Auszug)

- **Rhetoriktraining - Grundlagen**
Fachliche, persönliche und methodische Schlüsselkompetenzen erlangen
27. – 28.03.2019, Sem.- Nr.: 2019-41121K
- **Gesprächsführung – kompetent und souverän**
Wichtige Kommunikationswerkzeuge, um unsere Gesprächsziele kompetent und souverän zu erreichen
10. – 11.04.2019, Sem.- Nr.: 2019-41155K
- **Die eigene Sprachkompetenz erweitern I**
Erfolgreich in allen Kommunikationssituationen
08. – 09.05.2019, Sem.- Nr.: 2019-41161K
- **Konflikte im Alltag erfolgreich bewältigen**
„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg
22. – 23.05.2019, Sem.- Nr.: 2019-41320K
- **Schlagfertigkeit und Argumentation**
Selbstsicher und souverän in Gesprächen, Verhandlungen, Präsentationen etc.
05. – 06.06.2019, Sem.- Nr.: 2019-41135K
- **Die Kraft und Macht der Stimme**
Klangvoll, authentisch, klar und überzeugend in der Kommunikation
18. – 19.09.2019, Sem.- Nr.: 2019-41130K
- **Kopf- und Herzintelligenz in Einklang bringen**
...und damit flexibler, kommunikativer und gelassener reagieren!
09. – 10.10.2019, Sem.- Nr.: 2019-41094K
- **Der sichere Auftritt – Nie mehr Lampenfieber!**
Sicher und souverän auftreten und große und kleine Gruppen begeistern
20. – 21.11.2019, Sem.- Nr.: 2019-41141K
- **Die eigene Sprachkompetenz erweitern II**
Sicher, souverän und durchsetzungsfähig
04. – 05.12.2019, Sem.- Nr.: 2019-41163K



Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie
Baden in Karlsruhe



Sozial- und Methodenkompetenz

INTENSIV-TRAINING

Stress? - Nein Danke!

- **Gesund und leistungsfähig im Büro!**
- **Ein umfassendes Antistress-Seminar**

Karlsruhe

03. – 04. Dezember 2019

Seminarnummer: 2019-41058K

Stress? - Nein Danke!

Zielgruppe

Alle Menschen, die mit beruflichem und/oder privatem „Stress“ konstruktiv und lösend umgehen wollen, um ihre Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten oder zu fördern.

Seminarziel

„Stress“ hat heute jede/r.

Kaum jemand, der/die nicht unter Zeitdruck, Hektik, Überforderung oder Ängsten aller Art leidet. „Stress“ ist also in!

- Aber warum sind wir eigentlich so gestresst. Wer tut uns das an – oder vielmehr: warum tun wir uns das an?
- Wie entsteht Stress?
- Was für Folgen hat Stress für uns persönlich, für unsere Arbeit und unsere Beziehungen?
- Was können wir selbst gegen zuviel Stress in Beruf und Privatleben tun? Welche Methoden, Strategien und „Wege“ gibt es, um Stress entweder zu vermeiden oder abzubauen?
- Was davon passt zu meiner individuellen Situation – zu mir?

Dies sind die Themen, mit denen wir uns in diesem Seminar beschäftigen werden. Ziel ist es, jedem Seminarteilnehmer und jeder Seminarteilnehmerin dabei zu helfen den eigenen individuellen „Werkzeugkasten“ zur positiven Stressbewältigung zusammenzustellen und zu lernen, damit optimal umzugehen.

Seminarstil

Das Seminar ist ganz auf die Praxis der Teilnehmer/innen ausgerichtet und bietet viel Raum für konkrete Übungen und individuelle Fragen.

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Decke/Matte sowie bequeme Kleidung mit.

Programm, 03. – 04.12.2019

- Stress? Was ist das eigentlich?
- Eustress – Disstress
- Die Folgen von Stress
- Das persönliche Stressprofil (Wann erleben Sie sich als „gestresst“)
- Wie gehen Sie bisher mit Stress um? (individuelle „Bestandsaufnahme“)
- „Werkzeuge“ zur Stressvermeidung
- „Werkzeuge“ und Hilfsmittel zur Stressbewältigung bzw. zum Stressabbau
- Welche Werkzeuge wollen Sie einsetzen?
- Ihr persönlicher Anti-Stress-Massnahmenplan

Referent

Rudolf W. Hege,

Dipl. Betriebswirt, NLP-Master und Heilpraktiker.
Geschäftsführer der Unternehmensberatung TEMP GbR.

Seine Stärke ist die Synthese von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Naturheilkunde und Erfahrungen aus der Berufspraxis moderner Unternehmen und öffentlicher Institutionen. Diese Verbindung garantiert praxisnahe, effektive und schnell umsetzbare Methoden und Werkzeuge.

Seminarzeiten

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr
15.15 – 16.45 Uhr

Veranstaltungsort/Teilnahmebedingungen

Veranstaltungsort

VWA Baden, Studienhaus oder Studienforum, Kaiserallee 12 e, 76133 Karlsruhe (eine Anfahrtsskizze wird mit der Anmeldebestätigung zugesandt).

Seminarrauminformationen finden Sie auf unseren Info-Ständern hinter den Eingangstüren.

Die Akademie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln günstig zu erreichen:

vom Hauptbahnhof

bis Haltestelle „Yorckstraße“ mit der

- Straßenbahnlinie 2 in Richtung Z K M - Siemensallee (ca. 17 Min. ohne Umsteigen)

Die Akademie liegt direkt gegenüber der Haltestelle Yorckstraße (neben der ARAL-Tankstelle)

Parkmöglichkeiten bestehen im Hof des Studienhauses und in den Seitenstraßen.

Anmeldungen

bitten wir schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) an die Geschäftsstelle der Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Baden, Studienhaus, Kaiserallee 12 e, 76133 Karlsruhe, zu richten. Sie können sich auch online anmelden über www.vwa-baden.de / Bildungsangebot / Seminare, Lehrgänge, Tagungen.../ Detailprogramme.

☎ 07 21/98 55 0 – 17, ☎ 07 21/98 55 0 – 19

✉ edith.schucker@vwa-baden.de

🌐 www.vwa-baden.de

Organisation: Frau Schucker, Herr Maurer

Teilnahmegebühr: 463,00 €

(inkl. 2x Mittagessen)

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

Die Akademie geht davon aus, dass die Anstellungskörperschaften den Teilnahmebetrag sowie die Reisekosten übernehmen (§ 23 Abs. 2 LRGB und VV).