

Anmeldung bis zum 20.03.2018

- **schriftlich an:** DGUV / Disability-Management
Frau Carola Eisenblätter
Glinkastrasse 40
10117 Berlin
- **per Fax unter:** 030/288763632
- **per Telefon unter:** 030/288763818
- **per eMail an:** Carola.Eisenblaetter@dguv.de

Name, Vorname: _____

Firma/Einrichtung: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

eMail: _____

Teilnahmegebühr: 760,00 € (für VDiMa-Mitglieder ermäßigt: 710,00€)

Im Seminarpreis enthalten sind die Kosten für zwei Hotelübernachtungen im Hotel **StrandGut am Kurbad 2 in 25826 St. Peter Ording** incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, drei Kaffeepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen. Die Rechnungserstellung erfolgt nach der Veranstaltung.
Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt!

VDiMa – Mitglied ja nein

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

„Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung“

Zertifizierte VDiMa-
Fortbildungsveranstaltung
(mit 14 Stunden für die CDMP-
Weiterbildung anerkannt)



Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung

Montag 04.06.2018 – Mittwoch 06.06.2018

StrandGut Resort

Am Kurbad 2

25826 St. Peter-Ording



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

Follow-up Aktivseminar zur Stressbewältigung

Das eigene Konzept zur Stressregulierung erarbeiten – individuell, alltagstauglich und nachhaltig wirksam.

Stressregulierung ist und bleibt eine individuelle und subjektive Aufgabe und deshalb ist es wichtig, sich sowohl für deren körperliche und mentale Übungen Zeit zu nehmen und damit Erfahrungen zu sammeln, als auch nach dieser Zeit deren Wirkung auf den Prüfstand zu stellen und ggf. bessere und noch wirksamere Wege zu finden, bis ein gutes und alltäglich umsetzbares Konzept zur eigenen dauerhaften Stressregulierung im Alltag entsteht. In diesem Aufbau-Seminar geht es um Erfahrungsaustausch und Vertiefung. Wie praktikabel und nachhaltig waren die verschiedenen Übungen und Techniken zur Stressbewältigung bisher? Wodurch kann ggf. die stressregulierende Wirkung noch intensiviert werden? Und „mein Stress, dein Stress, ist der Stress für alle da?“ Wie können wir auf den Stress unserer Mitmenschen/Kollegen/Klienten bzw. aus unserem Arbeitsumfeld reagieren? Es werden neue und vertiefende Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung sowie Umgangsweisen erarbeitet, die direkt nach dem Seminar im Alltag praktiziert werden können.

Astrid Heimendahl

ist seit vielen Jahren selbstständige Beraterin, Trainerin und Coach. Sie begleitet und unterstützt Klienten, Teams und Organisationen in Veränderungs- und Krisensituationen mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, Neuropsychologie und Potenzialentfaltung. In der Einzelbetreuung hat sie zahlreiche Mitarbeiter und Führungskräfte auch in Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.

Gustav Pruß

Geschäftsführer des Vereins der zertifizierten Disability-Manager Deutschlands e.V. (VDiMa) Berlin

Montag, den 04.06.2018

12.00 - 12.30 Uhr:	Begrüßung und Auftakt	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagessen	
13.30 - 14.45 Uhr:	Theoretischer Einstieg zu Stress: Unterschiede in Art und Verlauf und deren Wechselwirkungen	Heimendahl
14.45 - 15.30 Uhr:	Individuelle „Standortbestimmung“ Austausch und Reflektion zur persönlichen Stressregulierung	Heimendahl
15.30 - 15.45 Uhr:	Pause	
15.45 – 17.45 Uhr:	Stressregulierung in der Praxis – Teil 1 Aktivworkshop	Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	Abendübung / Meditation	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von Einzelcoaching	Heimendahl

Dienstag, den 05.06.2018

09.00 - 09.30 Uhr:	Morgenübung / Meditation	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	Auswertung des ersten Tages und Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 - 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 12.30 Uhr:	Stressregulierung in der Praxis – Teil 2 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagessen	
13.30 – 15.00 Uhr:	Auswertung , Erfahrungsaustausch und Vertiefung	Heimendahl

15.00 – 15.30 Uhr:	Pause	
15.30 – 17.30 Uhr:	Stressregulierung in der Praxis – Teil 3 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	Abendübung / Meditation	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von Einzelcoaching	Heimendahl

Mittwoch, den 06.06.2018

09.00 - 09.30 Uhr:	Morgenübung / Meditation	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	Auswertung des ersten Tages und Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 - 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 11.30 Uhr:	Stressregulierung im Alltag: Individuelle Umsetzungsmöglichkeiten	Heimendahl
11.30 – 12.00 Uhr:	Austausch , Ergebnissicherung, Feed- back und Abschluss; Ausblick	Heimendahl/Pruß
12.00 – 13.00 Uhr:	Mittagessen und Verabschiedung	