

Anmeldung bis zum 20.03.2019

- **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 03.06.2019 – Mittwoch 05.06.2019

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

Stressregulierung erarbeiten – individuell, alltagstauglich und nachhaltig wirksam.

Aus der **Stressforschung** wissen wir, dass die **physiologische und (neuro-)biologische Stressverarbeitung** bei allen Menschen ähnlich und immer noch sehr ursprünglich ist. Große und **individuelle Unterschiede** gibt es in der **Biografie und Persönlichkeit** des Einzelnen. In diesem **Zusammenhang** muss man heute Stressreaktionen und – verarbeitung betrachten. Sie bestimmen wesentlich unsere Arbeitsweise. Als weiterer **Einflussfaktor** gilt unser **Arbeitsumfeld**. Man weiß heute, dass die **psychosozialen Beziehungen** dabei den größten Einfluss auf das Wohlbefinden und die Stressbilanz der Arbeitnehmer haben. Was kann der Arbeitnehmer selbst in seiner Arbeitssituation verändern? **Schwerpunkt** dieses Seminars soll weiterhin der **Gedankenstress** und die **damit verbundene Bewertung** sein. Praktische Übungen trainieren die Umsetzung der erarbeiteten Erkenntnisse und sind für den Transfer in den Alltag nachhaltig anwendbar.

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 03.06.2019

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 04.06.2019

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 05.06.2019

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	