

STRESS

Stress ade – Gesundheit ahoi

Mit Leichtigkeit und Freude Ziele erreichen (Fortgeschrittene)

Sie haben bereits ein Stressmanagement-Seminar besucht und sind voller guter Vorsätze nach Hause gefahren? Und vielleicht haben Sie anfangs auch noch so einiges umsetzen können oder tun es zum Teil immer noch.

Aber oft sind Gewohnheiten und das Umfeld für Veränderungen nicht sehr offen und förderlich. Damit Ihr Dranbleiben gelingt, ist dieses Seminar konzipiert. Es geht um Erfahrungen, über die Sie sich austauschen können. Sozusagen ein Benchmarking für die Assistenten. Von anderen, positiven Erfahrungen lernen und auf die eigenen Bedürfnisse adaptieren. Und natürlich gibt es weitere Tipps, Tricks und Tools für den Arbeitsalltag.

Seminarziel

Sie kennen Ihre Stärken und wie Sie diese ganz gezielt einsetzen können, auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit im Office-Alltag. Sie erfahren, was bei anderen gut funktioniert hat und erhalten dadurch neue Impulse und Ideen. Die Erkenntnis über das Bewusstsein, was Sie schon alles geschafft haben, verleiht Ihnen einen neuen Energieschub, der ein Dranbleiben möglich macht.

TERMINE

21.05.2019 Berlin
12.11.2019 Stuttgart

Tagesseminar: 9.00 bis 17.00 Uhr

IHR(E) REFERENT(IN)

Carsta Stromberg

Sie versteht es mit Geschichten, die ihr Leben schrieb, Metaphern und Bildern die Zuhörer und Teilnehmer abzuholen, zu berühren und zu begeistern. Ihre Tipps, humorvoll präsentiert, laden zum sofortigen Ausprobieren ein und bleiben somit in Erinnerung. Carsta Stromberg kommt aus dem Lehrberuf, ist Dipl. systemischer- und wingwave®-Coach, zertifizierter Stressmanagement-Trainer sowie Manager of Business-Entertainment MBE®. Durch ihre multidisziplinäre und langjährige Berufserfahrung ist sie immer authentisch und kompetent. Ihr Ziel: Die Mitarbeiter mit Begeisterung mitnehmen und zu eigener, kreativer Begeisterung führen.

PREIS & ANGEBOT

690 €
Frühbucher 590 €

LEISTUNGSPAKET

- Inklusive Speisen und Getränke
- Seminarunterlagen
- Teilnahmebestätigung



Auch als
Inhouse buchbar!

Ihre Vorteile

Dieses Seminar ist für Sekretärinnen, Assistentinnen und Office Managerinnen konzipiert, die mit Freude und Leichtigkeit ihren Office-Alltag meistern wollen und bereits Grundwissen zum Thema Stressmanagement besitzen.

Seminarinhalte

- Was ist gelungen und warum?
- Welche Stolpersteine gab und gibt es und wie können Sie diese umgehen?
- Innere Sicherheit als Grundlage für Gelassenheit – Stärketest
- Gewohnheiten verändern – wie gelingt es?
- Advanced-Rituale für Ihren (Berufs)Alltag erarbeiten, die Sie auf Dauer gar nicht erst in die Stressfalle tappen lassen.
- Weitere einfache und leicht in den Arbeitsalltag integrierbare Entspannungstechniken und Bewältigungsstrategien

Anmeldung per Fax an: **0 82 33.23-5 50 67**

JA, ich buche verbindlich das Seminar
„Stress ade – Gesundheit ahoi“:

Termin		Ort	
Vorname, Nachname (Teilnehmer)			
Firma			
Straße, Hausnummer			
PLZ, Ort			
Telefon/Fax			
E-Mail			
Datum		Unterschrift	

IHR KONTAKT



Birgit Zurmühlen



Telefon

0 82 33.23-95 15



E-Mail

officeakademie@sekretaria.de

ANMELDUNG

Ablauf

Direkt nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Mail Ihre Anmeldebestätigung. Spätestens 3 Wochen vor Veranstaltung erhalten Sie detaillierte Informationen zum Veranstaltungsort und zum Zimmerkontingent. Sie erhalten mit der Bestätigung Ihren Vorabfragebogen, in dem Sie Ihre Wünsche und Erwartungen eintragen können. Dieser Bogen wird im Vorfeld an die Referentin versandt. Die Unterlagen zur Veranstaltung erhalten Sie direkt vor Ort.

Anmeldefrist/Teilnehmerzahl:

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt, um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen und werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/ Fernbleiben:

Abmeldungen und Verschiebungen müssen schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung der Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungstermin erheben wir eine einmalige Bearbeitungsgebühr von 80 € zzgl. MwSt. (95,20 € inkl. MwSt.). Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr fällig. In diesem Fall wird dem Teilnehmer die Semindokumentation per Post zugestellt. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Unsere Garantie bei Absagen

Sollten wir Veranstaltungen aus organisatorischen (z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl) oder aus anderen wichtigen Gründen (z.B. plötzliche Erkrankung des Referenten höhere Gewalt) absagen müssen, erstatten wir Ihnen selbstverständlich die vollen Teilnahmegebühren zurück. Weitergehende Ansprüche, insbesondere in Bezug auf Erstattung der Reisekosten oder Übernachtungskosten, sind ausgeschlossen. Dies gilt auch für kurzfristige unvermeidbare Absagen.

Es gelten die AGB der WEKA Media GmbH & Co. KG, einzusehen unter www.sekretaria.de/agb/.