



## Einladung zum Seminar am 25.10. (Arnstadt), 28.10. (Saalfeld) und 29.10.2024 (Ilmenau) „Stressbewältigung und Resilienzaufbau“

Sie fühlen sich häufig müde und ausgelaugt, kommen jedoch nach Feierabend schlecht zur Ruhe? Sie haben das Gefühl, dass Ihnen Ihre täglichen Aufgaben über den Kopf wachsen? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie etwas dagegen unternehmen. In unserem Kurs zum Thema „Stressbewältigung und Resilienzaufbau“ erfahren Sie alles rund um das Thema Stress. Sie erlernen, wie sie aktiv dagegen vorgehen können und erhalten praktische Tipps und Kniffe, die Sie problemlos in Ihren Arbeitstag einbauen können. Machen Sie Ihrem Stress den Gar aus!!

<b>Zielgruppe</b>	Interessierte, Berufstätige und Berufsquereinsteiger
<b>Inhalte</b>	Seminarinhalte: <ul style="list-style-type: none"><li>- Was ist Stress und wie macht er sich bemerkbar?</li><li>- Gesundheitsrisiken, die Dauerstress hervorrufen kann</li><li>- Die vielfältigen Möglichkeiten des Stressabbaus</li><li>- Was ist Resilienz?</li><li>- Praktische Umsetzung und Ausprobieren verschiedener Entspannungsverfahren</li></ul> Die Gruppe ist auf max. 10 Teilnehmende beschränkt.
	Nicole Schlegel: Diplom-Sozialpädagogin
<b>Termin / Zeit</b>	Termine: 25.10.2024 (Arnstadt) 28.10.2024 (Saalfeld) und 29.10.2024 (Ilmenau) jeweils von 9.00 bis 14.00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	11.10.2024
<b>Seminargebühr</b>	Die Seminargebühr beträgt 70,00 € <b>pro Person</b> inkl. Getränke und Mittagssnack.
<b>Veranstaltungsort</b>	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Kulmstraße 33 B 07318 Saalfeld/ Saale  Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Ichterhäuser Straße 40 99310 Arnstadt  Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Wallgraben 3 98693 Ilmenau
<b>Ansprechpartner</b>	Bildungsberaterin Nicole Schlegel ☎ 03671 6744-13 ✉ schlegel@bwtw.de

# ANMELDUNG

Antwortfax an 03671 6744-19 oder per E-Mail an erwachsenenbildung@bwtw.de

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.  
Kulmstraße 33 b  
07318 Saalfeld/ Saale

**Seminar: Stressbewältigung und Resilienzaufbau**

Ich möchte folgende Person für das Seminar am 25./28./29.10.2024 anmelden.

## Geschäftsbedingungen

Nach verbindlicher Anmeldung besteht die Möglichkeit eines kostenfreien Rücktrittes bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Danach übersenden wir Ihnen die entsprechende Rechnung.

Bei einer Abmeldung weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 50% des Seminarpreises erhoben. Bei einer Absage ab einer Woche vor Veranstaltungsbeginn wird eine Rücktrittsgebühr von 90% des Seminarpreises erhoben.

Bei Absage am Veranstaltungstag oder bei Fehlen einer Absage ist die komplette Summe zu entrichten. Ersatzteilnehmende können jederzeit benannt werden.

Wir behalten uns vor, die Seminare aufgrund zu geringer Teilnehmendenzahl und im Falle höherer Gewalt abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie die komplette Summe zurückerstattet.

Ansonsten gelten die AGB des BWTW e.V., die Sie jederzeit gern anfordern können.

Name, Vorname:

.....

Unternehmen:

.....

Kontakt (E-Mail/ Telefon):

.....

Rechnungsadresse:

.....

.....

.....

.....

Es besteht Unterstützungsbedarf:

.....

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift  
Firmenstempel