



## Einladung zum Seminar am 06.10.2026 in Erfurt „Sicherer Umgang mit Stress“

Ziel des Workshops ist es, dass Sie den Umgang mit Stress lernen und seine Auswirkungen erkennen. Sie haben die Möglichkeit ihre eigenen Stressoren im Berufsalltag zu identifizieren und zu reduzieren, sowie effektive Stressbewältigungsstrategien für sich zu entwickeln, um die eigene Resilienz zu fördern.

Lernen Sie, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er auf Gesundheit und Leistung hat.

<b>Zielgruppe</b>	<b>Mitarbeitende im Unternehmen</b>
<b>Inhalte</b>	<p>Umgang mit Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie Stress funktioniert</li> <li>• Analyse der Lebensgestaltung und Selbstreflexion</li> <li>• Analyse aller Stressoren</li> <li>• Persönliche Stressverursacher</li> <li>• Entwicklung einer eigenen Stresspräventionsstrategie</li> </ul> <p>Die Gruppe ist auf max. 9 Teilnehmende beschränkt.</p>
<b>Referent</b>	<b>Uwe Schmidt, Kommunikationstrainer</b>
<b>Termin / Zeit</b>	06.10.2026 von 9.00 bis 16.00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	04.09.2026
<b>Seminargebühr</b>	Die Seminargebühr beträgt 480€ pro Person inkl. Tagungsunterlagen, Getränke und Mittagssnack.
<b>Veranstaltungsort</b>	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Außenstelle Erfurt Magdeburger Allee 4 99086 Erfurt
<b>Ansprechpartner</b>	<p>Bildungsberaterin Frau Madlen Butkewitz ☎ 0361 24139-296 ✉ butkewitz@bwtw.de</p>

# ANMELDUNG

Antwortfax an 0361 24139-11 oder per E-Mail an erwachsenenbildung@bwtw.de

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.  
Magdeburger Allee 4  
99086 Erfurt

## Seminar: Sicherer Umgang mit Stress

Ich möchte folgende Person für das Seminar am 06.10.2026 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