

## **EINLADUNG zum Seminar am 19.11.2020 in Erfurt**

### **Seminarreihe „Gesund führen – sich und andere“ Auftaktveranstaltung „Selbstpflege durch Achtsamkeit“**

Die Gesundheit der Mitarbeitenden als Wettbewerbsfaktor gewinnt zunehmend an Bedeutung. Nicht alle Beschäftigten sind dem steigenden Druck am Arbeitsplatz gewachsen. Stressbedingte Krankheiten nehmen zu. Ein kompetenter Umgang mit Belastungen und Stress in der Arbeitswelt ist daher für Führungskräfte und Mitarbeiter unverzichtbar.

Die Seminarreihe „Gesund führen – sich und andere“ vermittelt aktuelle Informationen über Zusammenhänge zwischen Arbeit, Führung und Gesundheit. Fallbeispiele und Erfahrungsaustausch geben Ihnen Anregungen, wie Sie Führung stärker als Gesundheitsressource im Arbeitsalltag nutzen können.

In unserer Auftaktveranstaltung erhalten Sie Impulse zur Stärkung Ihrer persönlichen Achtsamkeit und der Achtsamkeit Ihren Mitarbeitern gegenüber.

| <b>Zeitlicher Ablauf /</b> | <b>Inhalte / Moderation / Referenten</b>  |
|----------------------------|---|
| <b>9:00 – 9:15</b>         | <b>Eröffnung</b><br>Frau Katrin Keller, Inklusionslotse   |
| <b>9:15 – 15:30</b>        | <b>Inhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Theorie der Achtsamkeit</li> <li>➤ Achtsamkeit auf den Körper, die Gedanken und Gefühle</li> <li>➤ Gedanken-Karussell stoppen</li> <li>➤ Praxis der formellen Achtsamkeit mit Übungen</li> <li>➤ Informelle Achtsamkeit</li> <li>➤ Achtsamkeit im Arbeitsleben</li> <li>➤ Achtsame Kommunikation</li> </ul> <p><b>Referentin</b><br/>Sabine Horsch, geprüfte psychologische Beraterin</p> <p><b>Für einen kleinen Snack zwischendurch ist gesorgt!</b></p> |
| <b>15:30 – 16:00</b>       | <b>Zeit für Ihre Fragen / Abschlussrunde</b>  |

#### **Weitere Termine der Seminarreihe:**

|            |           |  |
|------------|-----------|--|
| 20.01.2021 | Modul I   | „Stressmanagement für Führungskräfte“                      |
| 03.02.2021 | Modul II  | „Führung und Gesundheit“                                   |
| 24.02.2021 | Modul III | „Dimensionen gesunder Führung - Impulse und Handwerkszeug“ |
| 17.03.2021 | Modul IV  | „Kommunikation - schwierige Gespräche führen“              |

Die Module I bis IV finden jeweils von 13.30 bis 17.00 Uhr in unserer Außenstelle in Erfurt, Magdeburger Allee 4, statt und sind auf eine maximale Teilnehmerzahl von 8 begrenzt. Gesonderte Einladungen mit allen wichtigen Informationen erhalten Sie gern auf Anfrage bzw. finden Sie ab Herbst 2020 auf unserer Webseite [www.bwtw.de](http://www.bwtw.de)

**Veranstaltungsort:**

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

Parkplätze stehen in den angrenzenden Straßen kostenfrei sowie im Parkhaus der Stadtwerke (ca. 500 Meter) gegen Gebühr zur Verfügung.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Frau Katrin Keller

☎ 0361 24139-22

✉ [keller@bwtw.de](mailto:keller@bwtw.de)

Die Veranstaltung am 19.11.2020 wird zu 95 % durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des ESF gefördert. Daher ist für diese Veranstaltung ein Teilnehmerbetrag von 195 € brutto pro Person zu erheben.



Die Preise für die Module I bis IV entnehmen Sie bitte den gesonderten Einladungen.

Nach verbindlicher Anmeldung besteht die Möglichkeit eines kostenfreien Rücktrittes bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Dieser Termin ist deckungsgleich mit dem Anmeldeabschluss. Danach übersenden wir Ihnen die entsprechende Rechnung.

Danach wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 50% des Seminarpreises erhoben. Bei Absage am Veranstaltungstag oder bei Fehlen einer Absage ist die komplette Summe zu entrichten. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit benannt werden.

Wir behalten uns vor, die Seminare aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl 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.

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte das beigefügte Anmeldeformular und senden uns dieses per Fax oder E-Mail zu.

**Verbindliche Anmeldung  
Seminar am 19.11.2020 in Erfurt**

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

**Anmeldeschluss: 23.10.2020**

**Fax bitte zurück an:  
Frau Katrin Keller  
Fax: 0361 24139-11  
Mail: [keller@bwtw.de](mailto:keller@bwtw.de)**

**Ich/Wir nehme/n gern teil.**

Firma: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Namen der Teilnehmer/innen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail für Anmeldebestätigung:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ggf. abweichende Adresse für die Rechnungslegung:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ich kann leider nicht teilnehmen, habe aber Interesse mehr über das Projekt zu erfahren. Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf.**

Firma: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Firmenstempel / Unterschrift