

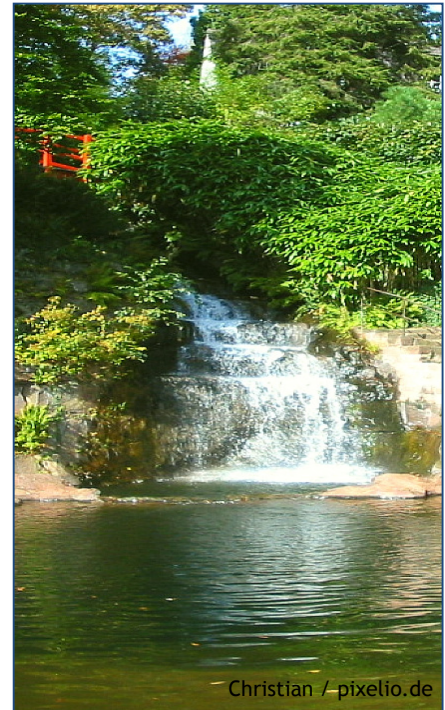
## Stressmanagement für Fach- und Führungskräfte - Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten.

Ihr Leben in Beruf und Familie ist von Zeit- und Erfüllungsdruck bestimmt und Sie kommen kaum zur Ruhe. Dauerhafte Überlastung und die verstärkte Konfrontation mit negativen Stressoren, sowie ein permanentes Ausschöpfen der persönlichen Ressourcen und der damit verbundene Stress können die Gesundheit erheblich stören. Dies kann zu einer massiven Einschränkung der persönlichen Leistungsfähigkeit führen.

Lassen Sie es nicht soweit kommen, lernen Sie die Faktoren der Stressentstehung und ihre persönlichen Stressoren und Stressverstärker kennen und entwickeln Sie geeignete Stressbewältigungsstrategien.

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte der Wirtschaft und Verwaltung



### Seminarziele

- Sie lernen wie Stress entsteht und erkennen und verstehen die Stressmechanismen.
- Sie entwickeln eine persönliche Stress-Analyse und entdecken Ihre eigenen Ressourcen zur Verstärkung Ihrer Resilienz.
- Sie verstehen die Rolle Ihrer eigenen Bewertungen und Einstellungen im Stressablauf.
- Sie lernen Strategien und Methoden zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung kennen.
- Sie entwickeln für sich ein individuelles Konzept zur nachhaltigen Stressbewältigung.

### Seminarinhalte

- Stressentstehung und Stressauswirkungen
- Persönliche Stress-Analyse - Rolle von Werten, Einstellungen und Denkmustern
- Ressourcen zur Resilienzsteigerung und Stressbewältigung
- Strategien zur Stressbewältigung - instrumentelle, kognitive und regenerative Strategien
- Erlernen von Entspannungstechniken - Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR)
- Nachhaltige Transfersicherung durch Selbstvereinbarung und 8-wöchige E-Mail- Begleitung nach dem Seminar



2,5 tägiges Seminar mit Vorträgen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussion und Erfahrungsaustausch, sowie Einüben der Entspannungstechniken in

❖ Termin

Freitag, 28.11.2014 um 14.00 Uhr bis  
Sonntag, 30.11.2014 um 15.00 Uhr

❖ Ort

Hotel Am Rosenberg  
Wielandstrasse 24, 65719 Hofheim am Taunus  
www.hotelamrosenberg.de  
Übernachtung / Frühstücksbuffet: 62 € / EZ

❖ Kosten

800,00 EUR zzgl. MWSt., inkl. Tagungspauschale mit Verpflegung

❖ Seminar-  
leitung

Günter Balmes  
Systemischer Business-Coach ISCC®  
Stress-Management Trainer  
Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)  
Mitglied im Deutschen Verband für Coaching und Training e.v. (dvct)



Bundverband für  
Entspannungspadagogen e.V.

37Jahre Erfahrung als Führungskraft in der Versicherungswirtschaft



Guenter Balmes  
Coaching/Consulting/Training UG (haftungsbeschränkt)  
Hansaallee 148 b, 60320 Frankfurt am Main  
Mobil: 0171-31 39 193 - Email: info@guenterbalmes.de  
[www.guenterbalmes.de](http://www.guenterbalmes.de)

**Anmeldung**

per Email: [info@guenterbalmes.de](mailto:info@guenterbalmes.de)  
Per Fax: 069 / 977 677 37

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

Email: .....

Reservierungswunsch Hotelzimmer: ja  nein

Mitglied im VGA (Bundesverband der Assekuranzfuhrungskrafte) ja

Ich möchte den regelmäßigen Newsletter abonnieren ja

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift des Teilnehmers

## Allgemeine Geschäftsbedingungen Seminare

1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Seminare von Guenter Balmes Coaching/Consulting/Training (im Folgenden kurz Guenter Balmes genannt) soweit nicht etwas anderes ausdrücklich schriftlich vereinbart oder gesetzlich zwingend vorgeschrieben ist.

2. Sie können sich telefonisch, schriftlich, per Fax oder E-Mail bei unseren Seminaren anmelden. Sie erhalten umgehend eine schriftliche Anmeldebestätigung an die angegebenen E-Mailadressen. Erst durch diese Bestätigung kommt der Vertrag zustande. Da im Interesse der Seminarqualität die Teilnehmerzahl beschränkt ist, berücksichtigen wir die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs.

3. Sie können die Anmeldung bis 12 Werktage vor Seminarbeginn kostenfrei stornieren. Ihre Absage bedarf der Textform. Wenn Sie das Seminar später stornieren oder nicht zum Seminar erscheinen, berechnen wir die volle Seminargebühr. Selbstverständlich dürfen Sie einen Ersatzteilnehmer stellen oder ein späteres Seminar buchen.

4. Wir behalten uns die Absage aus organisatorischen Gründen oder höherer Gewalt, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, dem krankheitsbedingten Ausfall eines Referenten oder aus anderem wichtigen Grund vor.

5. Die Teilnahmeentgelte sind 10 Werktage vor dem Seminarbeginn fällig. In den Teilnahmegebühren sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke und die schriftliche Dokumentation enthalten. Die Kosten für die An- und Abreise sowie eventuell anfallende Hotelkosten sind nicht im Preis enthalten. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Umsatzsteuer.

6. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung der Seminarunterlagen oder Teilen daraus behalten wir uns vor. Ohne schriftliche Genehmigung von Günter Balmes darf kein Teil der

Seminarunterlagen — auch nicht auszugsweise — in irgendeiner Form, auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung reproduziert, insbesondere unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder zur öffentlichen Wiedergabe benutzt werden.

7. In den Seminaren gestalten wir Vermittlung und Übungen so, dass ein aufmerksamer Teilnehmer die Seminarziele erreichen kann. Ein bestimmter Schulungserfolg wird nicht geschuldet.

8. Die Haftung für Schäden, die durch einfache und mittlere Fahrlässigkeit verursacht worden sind, wird ausgeschlossen, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten (d.h. Pflichten, auf deren Einhaltung der Auftragnehmer vertraut hat und vertrauen durfte), Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten ist die Haftung in Fällen einfacher und mittlerer Fahrlässigkeit auf die Schäden, die in typischer Weise mit dem Vertrag verbunden und vorhersehbar sind, beschränkt. Im Falle der Absage des Seminars durch Günter Balmes (siehe Ziffer 4) sind Ihre Ansprüche auf die Erstattung der Teilnahmegebühren beschränkt.

9. Für den Auftrag, seine Ausführung und die sich hieraus ergebenden Ansprüche gilt das deutsche Recht. Änderungen und Ergänzungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen bedürfen der Schriftform. Falls einzelne Bestimmungen der vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein oder werden sollten, wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen dadurch nicht berührt. Die unwirksame Bestimmung ist durch eine gültige zu ersetzen, die dem angestrebten Ziel möglichst nahe kommt.

10. Der Gerichtsstand ist Frankfurt.