

„Brennen ohne Auszubrennen“ Resilienz-Training



Foto: marshi/Photocase

Termin

Samstag, 14. November 2020
- online -

Oder als Einzeltraining nach
individueller Absprache

Seminarzeiten

09:30 – 17:30 Uhr

Ort

Online per Zoom

Seminargebühr

250,00 € incl. MwSt

Anzahl Teilnehmender

Max. 15

Was wird benötigt?

- Laptop, Tablet oder Computer
- Kamera und Mikrofon

Anmeldung

Über das beigefügte Formular
per Email an:

office@wiegandcoaching.de

oder

anne@anne-steinbach.de

Anmeldung bis zum 6. Nov.
2020

Warum ein Resilienz-Training?

Wir geben alles, um in unserem hektischen (Berufs-)Alltag erfolgreich und leistungsfähig zu sein. Meist auf unsere Kosten oder über unsere Grenzen. Wir würden gerne etwas ändern, aber meist passt es gerade nicht. Wieso gelingt uns der Weg aus dem Hamsterrad nicht so einfach?

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, unsere Muster zu durchbrechen, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und Batterien aufzuladen. Um stark, leistungsfähig und zufrieden zu bleiben.

Wir bieten ein wirkungsvolles Training, um den Anforderungen des (Berufs-)alltags kraftvoll begegnen zu können – und zwar nachhaltig.

Was erwartet Sie?

- Eigene Stressfaktoren wahrnehmen und praktisches Handwerkszeug für jeden Tag erlernen
- Tools zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit erlernen
- Individuelle Faktoren der persönlichen Resilienz erarbeiten
- Eigene Stärken ausbauen – Selbstsouveränität gewinnen
- Ein kompetentes Team von zwei Supervisorinnen

Wie ist die Vorgehensweise?

Wir arbeiten mit Zoom in verschiedenen Formen:

Neben dem Austausch in unserer Gruppe arbeiten wir auch in Kleingruppen und in Eigenarbeit. Kreative Impulse für den Tag bieten eine leistungsfreie und doch konzentrierte Atmosphäre, in der individuelle Entwicklungen möglich sind.

Was ist das Ziel?

Ein Einstieg zum Ausstieg aus der Belastung.

Wer leitet das Training?

Wir zwei, Anne Steinbach und Ulla Wiegand, haben langjährige Erfahrung als Trainerinnen, Coach und Supervisorinnen. Wir arbeiten im persönlichen und wirtschaftlichen Kontext mit Einzelnen, Gruppen und Teams. Schon seit langer Zeit nutzen wir Methoden der Stressreduktion und wenden ein fundiertes Konzept an.



Ulla Wiegand



Anne Steinbach

„Brennen ohne Auszubrennen“ Resilienz-Training



Foto: marshi/Photocase

ANMELDEFORMULAR Resilienz-Training

Senden Sie bitte das unterschriebene Anmeldeformular als pdf per Email an folgende Email-Adresse:
office@wiegandcoaching.de oder anne@anne-steinbach.de
Sie erhalten innerhalb von wenigen Tagen eine Anmeldebestätigung per Email.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Online-Resilienz-Training an:

Seminar-Datum:	
Vorname:	
Nachname:	
Adresse:	
Telefon:	
Email:	
Datum, Unterschrift:	

Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und bestätige sie hiermit:

Datum, Unterschrift:	
----------------------	--

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr bis zum 08. November 2020
auf folgendes Konto bei der comdirect: IBAN: DE40 2004 1144 0323 1115 00, Kontoinhaberin: Ursula Wiegand

Für Rückfragen sind wir wie folgt zu erreichen:

Anne Steinbach: anne@anne-steinbach.de 02506 – 304 884
Ulla Wiegand: office@wiegandcoaching.de 0170 – 418 12 04

Anmeldeinformationen:

Rücktritt von Seiten des Veranstalters: Sollte die Mindestteilnehmendenzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, das Training nicht stattfinden zu lassen bzw. auf einen späteren Termin zu verschieben.

Rücktritt von Seiten des Teilnehmenden: Bei Rücktritt eine Woche vor dem Training wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, der Teilnehmende findet einen Ersatzteilnehmenden.

„Brennen ohne Auszubrennen“ Resilienz-Training



Foto: marshi/Photocase

Datenschutzerklärung:

Mit meiner Unterschrift auf dem Anmeldeformular willige ich ein, dass die
Praxis für Persönlichkeitsentfaltung

Anne Steinbach

Bermestraße 49, 48167 Münster

folgende Daten von mir elektronisch speichert und elektronisch verarbeitet:

1. BIOGRAPHISCHE DATEN

- Name, Vorname
- Telefon
- Wohnort und –Straße
- Email

2. TRAININGSDATEN

- Wahrgenommene Termine

3. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Trainings verwendet.

4. SPEICHERUNG IHRER DATEN

Die Daten werden ausschließlich auf dem Rechner der Praxis gespeichert. Es werden jedoch regelmäßig Sicherungskopien der Daten erstellt, die auf einer oder mehreren verschlüsselten Festplatte(n) gespeichert werden.

Zugriff zu auf dem Rechner der Praxis gespeicherten Daten haben die Praxisinhaberin und berechnigte und zur Schweigepflicht verpflichtete Mitarbeitende.

5. WEITERGABE DER DATEN

Ihre Daten werden nicht weiter gegeben.

6. LÖSCHUNG DER DATEN, RECHT AUF LÖSCHUNG

Die Daten werden 10 Jahre nach Beendigung des Trainings aufbewahrt. Nach dieser Frist werden die Daten auf dem Rechner und auf externen Sicherungsdatenträgern gelöscht. Papier-Unterlagen und Akten werden von einem zertifizierten Datenvernichtungsunternehmen nach dem Bestimmungen der DSGVO vernichtet.

Ich wurde darüber aufgeklärt, dass ich das Recht auf Löschung habe, sofern nicht andere gesetzliche Grundlagen oder Gründe dagegen sprechen. Ich kann diese Erklärung jederzeit ohne Nennung von Gründen widerrufen.