



## Regelmäßige Seminare:

Freitags, von 09.30 bis 16.30 Uhr, Kosten: 130,-- € (inkl. MwSt.)

**Termin: 28. November 2014**

### **Burn-Out-Prävention**

Burn-Out-Prävention (Stressmanagement im Alltag)

Das Ausweichen vor Stresssituationen ist nicht immer möglich, aber der Umgang mit den Situationen und die innere Haltung sind veränderbar.

Dieses Seminar kann ein erster Schritt zum neuen Lernprozess sein

Inhalte:

- Was ist das Positive an Stress?
- Individuelle „Hürden“ im Alltag erkennen und unterbrechen
- Inneren Antreiber (den Verursacher meines persönlichen Stresses) erkennen
- Effektiver Umgang mit Informations- und Datenflut
- Persönliches Zeitmanagement kreieren

**Dozentin: Beate Delfs-Ollenschläger, ILP-Dozentin**

**Seminarkosten, für 1 Seminartag, Freitag**

**(jeweils 09.30 – 16.30 Uhr)**

**Preis: 130,-- €**

**Veranstaltungsort: PLIETSCH-Training, Gesundheitszentrum Norderstedt, Am Birkenhof  
25, in 22850 Norderstedt**



## ANMELDUNG zum Seminar:

.....  
(Titel des Seminars bitte eintragen)

**am**.....

(Datum des Seminars bitte eintragen)

Dozentin: Beate Delfs-Ollenschläger

Seminarkosten, für 1 Seminartag Preis: 130,-- € inkl. MwSt.

**Veranstaltungsort: *PLIETSCH-Training, Ganzheitliches Gesundheitszentrum  
Norderstedt, Am Birkenhof 25 in 22850 Norderstedt***

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o. g. Workshop-Tag an.

Die Teilnehmerzahl ist aus Qualitätsgründen begrenzt, insofern berücksichtigen wir die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungseingänge.

Die Anmeldung wird mit Eingang in der ILP-Fachschule Hamburg und Schleswig-Holstein rechtsgültig.

Titel, Vorname, Name:
Straße, PLZ, Ort:
Geburtsort, Geburtsdatum:
Telefon:
email:

Mit Eingang dieser Anmeldung in der ILP-Fachschule Hamburg und Schleswig-Holstein, sichere ich mir den Seminarplatz. Die Kursgebühr entrichte ich nach Erhalt der Rechnung, **vor** Kursantritt auf das unten genannte Konto.

Ort, Datum, Unterschrift : \_\_\_\_\_

**Bitte diese Seite unterschrieben an ILP-Fachschule Hamburg und Schleswig-Holstein,  
Beate Delfs-Ollenschläger, In de Wischen 17 in 25462 Rellingen, senden.**