



Gesamtausschuss der Mitarbeitervertretungen von Einrichtungen im Bereich Diakonisches Werk Pfalz

GMDW c/o: Annett Fuchs, Diakonissen Speyer-Mannheim,
Hilgardstraße 26, 67346 Speyer

GMDW-Pfalz
c/o: Diakonissen Speyer-Mannheim
Hilgardstraße 26
67346 Speyer
Tel.: 0170-81 565 82
Fax: 06132/507-178
afuchs@gmdw-pfalz.de
www.gmdw-pfalz.de

Ihr Ansprechpartnerin: Annett Fuchs
(stv. Vorsitzende)

Speyer, 07.07.2016

Fortbildung: Stressbewältigungstraining in Anlehnung an Prof.Kaluza: „Gelassen und sicher im Stress“

Seminar für Berufstätige mit dem Ziel der körperlichen und seelischen Gesundheit durch die
Verbesserung der individuellen Stresskompetenz

Datum: Mittwoch 26. – Donnerstag 27.Oktober 2016

Zeit: Mi. 9.30 Uhr – Do. 17 Uhr

**Ort: Landhotel „Karrenberg“
GbR Roberto Olla und Marina Bast
Straßheck 3
55481 Kirchberg
<http://www.landhotel-karrenberg.de/>**

**Teilnahmebetrag: 289,- € (Übernachtung und Vollpension,
inklusive Arbeitsmaterial)**

Teilnehmerzahl: 12 (nach Reihenfolge des Eingangs)

Anmeldeschluss: 23.September 2016 (per Post, Fax oder Mail s.o.)

**Nach dem Anmeldeschluss am 23. September 2016, erhalten die Teilnehmer eine
Anmeldebestätigung und Rechnung, mit der Bitte den Teilnahmebetrag zu überweisen.**

**Inhalte: - Was ist Stress? Vermittlung theoretischer Grundlagen
- Erkennen des persönlichen Stresslevel und der**

- individuellen Einflussfaktoren
- Methoden, wie Stress begegnet werden kann / Prävention und Gesundheitsförderung
 - ca. 4 Übungseinheiten Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
 - Übertragen der Schulungsinhalte in das Berufs- und Arbeitsleben

Referenten: **Verona Eckert**
Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
Trainerin für Stressbewältigung und Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation

Petra Kasper
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Trainerin für Stressbewältigung und Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation

Verein für Integration und Teilhabe am Leben e.V.
<http://www.ifd-rheinhessen-nahe.de/index.htm>

Herzliche Grüße



Annett Fuchs
Stellvertretende Vorsitzende



Gesamtausschuss der Mitarbeitervertretungen
von Einrichtungen im Bereich Diakonisches Werk Pfalz

GMDW

c/o Annett Fuchs
Diakonissen Speyer-Mannheim
Hilgardstraße 26
67346 Speyer

Fax Nr.: 06132/ 507-178

Anmeldung zur Fortbildung
Stressbewältigung in Anlehnung an Prof. Kaluza:
„Gelassen und sicher im Stress“

Seminar für Berufstätige mit dem Ziel der körperlichen und seelischen Gesundheit durch die Verbesserung der individuellen Stresskompetenz

vom 26. - 27.10.2016 im Landhotel „Karrenberg“ in 55481 Kirchberg

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Einrichtung: _____

Adresse: _____

Telefon / Fax _____

E-Mail: _____

Ort, Datum

Unterschrift