



„Wer selber nicht brennt, der kann auch kein Feuer entfachen.“ „Selbstständig – selbst und ständig!“. Es gäbe weitere Beispiele, um zu verdeutlichen, dass es in unserer Gesellschaft hauptsächlich darum geht, viel zu arbeiten und immer motiviert zu sein. Aber was ist, wenn nichts mehr geht? Wenn man buchstäblich keine Kraft mehr hat, um seine Arbeit oder/und sein Leben zu bewältigen? Ist das gesund? Ist das, was wir von unseren Angestellten oder von unserem Leben erwarten? Wer viel leisten möchte und wer lange gesund bleiben will, der sollte sich damit beschäftigen, sich seine Ressourcen entsprechend einzuteilen. Die Folgen von zu viel Stress und Burnout sind weitreichend, von schweren körperlichen und psychischen Erkrankungen über die Unfähigkeit, weiterhin seinen Beruf nachzugehen. Lassen Sie uns mehr Bewusstsein schaffen und lernen, wie Sie sorgsam mit sich selbst und Ihrer Gesundheit sowie der Ihrer Arbeitskräfte umgehen und trotzdem viel leisten in Ihrem Job!



- Thema:** **Stressmanagement - gesunde Mitarbeiter = erfolgreiches Unternehmen**
- Termin:** **Dienstag, 29.10.2024**
- Beginn:** 08.30 Uhr – 16.30 Uhr
- Ort:** Kreishandwerkerschaft Emsland Mitte-Süd, Geschäftsstelle Lingen, Beckstraße 21, 49809 Lingen (Ems)
- Referent:** Björn Jandrich – Business Coach, Lemförde
- Teilnehmer:** Betriebsinhaber, Führungskräfte/Mitarbeiter in leitender Funktion aus Mitgliedsbetrieben der Kreishandwerkerschaft Emsland Mitte-Süd
- Seminarinhalte:**
- ▶ Definition von Stress – akuter Stress vs. Chronischer Stress
 - ▶ Transaktionsmodell nach Lazarus
 - ▶ Biologische Hintergründe von Stress
 - ▶ Stressfaktor Arbeitsplatz – Tipps zur Stressbewältigung
 - ▶ Anspannung und Entspannung
 - ▶ Auslöser erkennen und beheben (Drei-Rahmen-Modell, Innere Antreiber)
 - ▶ Wege zur Entspannung und bessere Gesundheit (Selbstwert, Nein-Sagen, Salutogenese, etc.)
 - ▶ Tipps für Zeit- und Selbstmanagement
 - ▶ Die sieben Säulen der Resilienz
 - ▶ Burnout: Worauf Sie als Arbeitgeber achten sollten (Anzeichen, Verlauf, Konsequenzen und Handlungsnotwendigkeiten)
- Max. TN-Zahl:** 25 Personen
- Kosten:** 180,00 €/ Person zzgl. USt. (inkl. Getränke u. Mittagsimbiss)
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn
- Weitere Informationen:** Kreishandwerkerschaft Emsland Mitte-Süd
Tel. 0591 97302-0 (Lingen) oder Tel. 05931 9807-0 (Meppen)

Verbindliche Anmeldung Rücksendung an **Fax 0591 97302-88 (Lingen)**
oder **per Mail (siehe unten)**

Seminar: **Stressmanagement (29.10.2024 – LINGEN)**

Nr.	Name	Vorname
1		
2		

Ort, Datum: _____

Firma: _____

Ansprechpartner/in: _____

Tel. _____

Mail: _____



1. Geltungsbereich

Die Allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für die Durchführung sämtlicher Bildungsleistungen der Kreishandwerkerschaft Emsland Mitte-Süd (im Folgenden: KH).

2. Anmeldung

Die Anmeldung bei der KH muss schriftlich (Brief, Fax, E-Mail) mittels unseres Anmeldeformulars erfolgen und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Der Vertrag über die Durchführung der Bildungsleistung kommt mit eingehender Rechnung der KH rechtzeitig vor Beginn der Bildungsleistung zustande.

3. Zahlungsbedingungen

Die Teilnahmegebühren sind vor Beginn der Bildungsleistung mit Erhalt der Rechnung ohne Abzug fällig.

4. Rücktritt durch den Veranstalter: Absage

Die KH kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Dozentin oder der Dozent ausfällt.

Bereits entrichtete Teilnahmegebühren werden im Falle eines Rücktritts zurückerstattet.

Darüber hinaus gehende Schadensersatzansprüche wegen des Rücktritts sind ausgeschlossen.

5. Rücktritt durch Teilnehmer/innen: Abmeldung Widerruf bei Anmeldung

Ein Rücktritt bzw. Widerruf vom Vertrag ist schriftlich innerhalb von 7 Tagen vor Beginn der Bildungsleistung möglich. Hierzu bedarf es einer schriftlichen Mitteilung (Brief, Telefax, Email) an die KH.

Bei einem später erfolgten Vertragsrücktritt vor Beginn der Maßnahme ist die komplette Gebühr der Bildungsleistung zu entrichten bzw. bereits entrichtete Gebühren werden nicht erstattet.

6. Ausschluss

Der Veranstalter kann Teilnehmer/innen, die die Teilnahmegebühr oder die entsprechende Rate nicht rechtzeitig bezahlt haben, von der Teilnahme durch Kündigung des Vertrages ausschließen. Ebenso kann der Veranstalter in den Fällen verfahren, in denen der Teilnehmer die Durchführung des Lehrgangs gefährdet (§ 314 BGB). Der Teilnehmer hat einen ggf. zu verantwortenden Schaden zu ersetzen. Die Pflicht zur Entrichtung der gesamten Teilnahmegebühr bleibt bestehen.

7. Änderungen

Die KH behält sich vor, die Dozentin oder den Dozenten der Bildungsleistung zu wechseln oder die Bildungsleistung zeitlich zu verschieben.

Ein Wechsel der Dozentin oder des Dozenten berechtigt die Teilnehmenden nicht zum Rücktritt oder zur Minderung der Teilnahmegebühren.

In der Regel findet der Unterricht in den ausgewiesenen Unterrichtsräumen statt.

In Fällen, in denen ein Präsenzunterricht aufgrund verschiedener Gründe (z. B. Pandemie oder gesundheitliche Beeinträchtigungen einer Dozentin oder eines Dozenten) nicht stattfinden kann, ist es der KH gestattet, nach vorheriger Ankündigung den Unterricht zu den vereinbarten Unterrichtszeiten von Präsenz auf

Onlineunterricht umzustellen. Die eigenen Kosten der Online-Übertragung trägt jede Partei selbst.

8. Haftung

Für Unfälle, Verluste und Schäden, die Teilnehmerinnen oder Teilnehmern im Rahmen der Durchführung der Leistung entstehen, wird seitens der KH keine Haftung übernommen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten der KH, seiner Vertreter oder seiner Erfüllungsgehilfen.

9. Datenschutz

Die KH erhebt, verarbeitet und nutzt die Daten der Teilnehmenden nur nach Maßgabe der einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen zur Erfüllung des Vertragszweckes und im erforderlichen Umfang.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der KH sowie die Dozenten und Dozentinnen sind zur Wahrung des Datengeheimnisses verpflichtet.

Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass seine persönlichen Daten für die Abwicklung des Vertrages und eventuelle abschließende Prüfungen gespeichert werden.

10. Schlussbestimmungen

Individuelle Regelungen sind möglich und bedürfen der Schriftform (Brief, E-Mail, Fax).

Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen unwirksam sein, so wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen davon nicht berührt. Beide Parteien sind sich in diesem Fall einig, dass die unwirksame Regelung durch eine solche ersetzt wird, die dem ursprünglichen Sinn dieser Vertragsbestimmung am nächsten kommt.

11. Streitbeteiligung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG) und Gerichtsstand

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeteiligung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

Im Übrigen ist die KH zur Teilnahme an einem Streitbeteiligungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Erfüllungsort und ausschließlicher Gerichtsstand ist Lingen.