



Wege in den Streß Wege aus dem Streß

Zum guten Umgang mit Zeit, Aufgaben und Kraft

Kurse für innere **Stabilität, Zufriedenheit** und **Burnout-Prävention**.

Kurs Zeit und Aufgaben

Wenn der Kopf frei ist und das Gefühl ständig fehlender Zeit innerer Gelassenheit weicht, kommen Konzentration und Entspannung ins Gleichgewicht. Das ist der optimale Zustand für alle Lebenslagen: auf Arbeit, unterwegs oder zu Hause.

Zeit ist ein Geschenk. In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmenden, dieses Geschenk immer wieder neu zu genießen. Dazu bedarf es nur weniger kleiner Veränderungen:

- ... einer vereinfachten Aufgabenplanung
- ... der Gewißheit über Ziele und Handlungen
- ... der anwendungsbereiten Kenntnis von Methoden zur schnellen Entspannung für überall
- ... der Rhythmisierung des Alltages

Das Seminar verläuft in einem steten Wechsel von Erkennen, Erarbeiten und Ausprobieren dieser Veränderungen. Dabei werden auch die physiologischen Grundlagen für Streßentstehung und Entspannung geklärt.

in Rostock 30. Sept. 2010, 16-21 Uhr

Kurs Eigene Kraft Aufbaukurs

Wer aus innerer Fülle lebt, lebt sicher. Wer mitsamt den Aufgaben und Konflikten aus Arbeit, Ehrenamt, Freizeit und Familie in sich ruht

- ... übersteht enttäuschte Hoffnung ohne Burnout,
- ... verträgt Menschen mit anderen Konzepten von Arbeit und Verlässlichkeit ohne Frust,
- ... kann seine Aufgaben gelassen erfüllen, ohne von der Bewertung anderer abhängig zu sein.

In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und in Ihrer guten Kraft bleiben. Sie entdecken, wohin Ihre Kraft fließt und wie sie wieder zu Ihnen zurückkommt. Sie finden Gelassenheit in Ihrer eigenen Mitte, weil Sie Ihre Mitte kennen und den Weg zu ihr wissen.

Die Gelassenheit erleben Sie im Umgang mit sich selbst und im Umgang mit anderen. So bleiben Sie in Konflikten souverän und in anstrengenden Zeiten kraftvoll.

in Rostock geändert: 17. Nov. 2010, 16-21 Uhr

Fragen

zu diesen oder anderen Bildungs- und Beratungsangeboten?

Ruf: 0381 – 20 38 99 04

Diese Fortbildung kann auch bei Ihnen durchgeführt werden: TN-Zahl n. Absprache, pro Kurs (sechs Zeitstunden) je 869,90 €, inkl. MwSt., Handouts und für non-profit-Einrichtungen auch inkl. Fahrtkosten in MV.

Die Teilnahme am Kurs *Umgang mit Zeit und Aufgaben* ist in der Regel Voraussetzung für den Besuch des Kurses *Umgang mit der eigenen Kraft*.

Fortbildungsleiter ist **Roland Straube**.

Seminarort: **Rostock**

Für Selbstzahlende wird ein Preisnachlaß von ca. 50 % gewährt.

Sie erhalten Ihre Anmeldebestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung erst ca. eine Woche vor dem Termin. Abmeldungen akzeptieren wir bis vor Veranstaltungsbeginn, bitten aber um frühzeitige Information, wenn Sie (voraussichtlich) verhindert sind.

Die Veranstaltung ist vom IQMV als Fortbildung anerkannt.

Änderungen vorbehalten.

Ich melde mich an: **Wege ... aus dem Streß** per Fax an **0381-20389905**

- Kurs Umgang mit Zeit und Aufgaben 99,90 € Selbstzahlende 49,90 €
 Kurs Umgang mit der eigenen Kraft 99,90 € Selbstzahlende 49,90 €

Vorname Name	_____
Straße, PLZ, Ort	_____
Telefon, Fax, Mail	_____
Einrichtung/Firma	_____

Kontakt:
Ruf: 0381 – 20 38 99 04
Fax: 0381 – 20 38 99 05
Mail: info@straube-mb.de

Besucher:
Kuhtor, Hinter der Mauer 2
18055 Rostock
Web: www.straube-mb.de

Inh.: **Roland Straube**
Mediator BM, Ausbilder Mediation BM
system, Familientherapeut ISTB
Strukturberater