

Besser denken – besser fühlen!

Wie Sie Ihren Film im Kopfkino wechseln und die Farben der Gedanken ändern

Ob jemand das Haar in der Suppe sucht oder immer das Gute im Schlechten findet, sagt viel über sein Denkmuster aus. Gedanken prägen die innere Haltung und sind die Stellschrauben in der Welt der Gefühle. Das heißt: Sie fühlen, wie Sie denken. Viele Gedanken laufen automatisch ab und basieren auf alten Erfahrungen, was es so schwer macht, einfach mal anders zu denken. Für den Erfolg bei der Verhaltensänderung liefern Gedanken wichtige Informationen über Motivation, Bereitschaft und Zuversicht der Klienten.

Im Seminar lernen Sie den Zusammenhang von Gedanken, Stimmung und Verhalten kennen, nehmen innere Selbstgespräche und Programme unter die Lupe und erfahren, wie neue Einstellungen entstehen. Mit kurzen Tests und offenen Ohren finden Sie schnell heraus, ob Ihr Klient als Katastrophendenker, Opferlamm oder Schwarzmalter unterwegs ist und wie sie ihn konsequent auf dem Weg zu neuen Einsichten begleiten können.

Inhalte:

- Wie entstehen Gedanken und was machen sie im Gehirn?
- Denkmuster analysieren und Denkfallen aufspüren
- Gedanken verändern mit der ABC-Methode und der Gedanken-Realitätsprüfung
- Einstellungen bewusst machen und erneuern
- Mehr Klarheit gewinnen mit dem sokratischen Dialog
- Automatismen unterbrechen: Gedanken stoppen, ziehen lassen oder gerade biegen
- Denkblockaden abbauen und Freiräume schaffen für neues Verhalten
- Stolpersteine auf dem Weg: eigene und fremde Ansprüche
- Eine Frage der Perspektive: Wahrnehmungsfehler und Bewertungsfilter
- Was die Sprache über die Gedanken verrät

Zielgruppe: Trainer, Coaches und Berater aus der Gesundheitsbranche, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Oecotrophologen, Diätassistenten Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

13. und 14. Juli 2012

Nürnberg, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 398 (inkl. MwSt.)

Referentin: Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

Anmeldung:

- bequem online unter www.jutta-kamensky.de und dann: „Online-Buchung“
- per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitige Tätigkeit: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei eintägige Seminare (Bonusprogramm)

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n

1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf www.jutta-kamensky.de

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta-kamensky.de

2. Anmeldebestätigung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

4. Preise

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

5. Bonusprogramm

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei eintägige Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

6. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

7. Stornierung

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

8. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

10. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.