

## **Motivation für Gesundheit**

*Dauerhaft Verhalten ändern: Was wirklich antreibt!*

Man muss nur richtig wollen, dann geht das auch. Irrtum! Wer Verhalten langfristig ändern will, braucht die passende Einstellung dazu und seine ganz persönliche Motivationsstrategie. Ein guter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Talent zur Gelassenheit und ein wirksames Mittel gegen Ablenkungen gehören zur Standardausrüstung der dauerhaften Motivation.

Im Seminar lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Klienten zu jedem Zeitpunkt ideal unterstützen können, bei der Stange und bei Laune zu bleiben. Sie verhelfen mit geschickten Fragetechniken zur nötigen Einsicht, formulieren wind- und wetterfeste Ziele und entwickeln einen praxistauglichen Aktionsplan. Herrlich entlastend wird es für Berater, wenn Klienten zum begeisterten Krisenmanager werden und Hindernisse als willkommene Herausforderung betrachten.

### **Inhalte:**

- So erkennen Sie die entscheidenden Stellschrauben auf dem Weg zum Ziel.
- Typgerecht motivieren: Methoden für Trotzköpfe, Zauderer und Wiederholer
- Wegweisende Fragen nach motivierenden Gedanken stellen
- Wirksame Ziele formulieren und gegen Zielkonflikte abschirmen
- Barrieremanagement zum entspannten Umgang mit Krisenzeiten und Rückfällen
- Mehr Spaß am Durchhalten bekommen: Kraftquellen zum Sprudeln bringen
- Mit gutem Gefühl die Willenskraft stärken und den Antrieb verbessern
- Selbstmotivation und Erfolgserlebnisse fördern
- Attraktive Anreize für das motivierte Gehirn entwickeln
- Glänzende Wegbegleiter: optimistische Selbstgespräche und verlässliche Mutmacher

### **Zielgruppe:**

Berater, Therapeuten, Coaches und Trainer im Gesundheitswesen, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Beschäftigte in Unternehmen mit Personalverantwortung

**Teilnehmerzahl:** maximal 12

### **Termin und Ort:**

05. und 06. Juli 2013                    **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.), inkl. Seminarunterlagen, Pausenverpflegung und Mittagessen

### **Referentin:**

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

## **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: \_\_\_\_\_

**Mittagessen:**

Normalkost  Vegetarische Küche

**Rechnung geht an** (bitte angeben):

oben genannte Adresse  Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei 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](http://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](mailto: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 Hotelempfehlungen 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 Mittagessen, Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei 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.