

Anders denken – besser fühlen!

Wie Sie Ihren Film im Kopfkino wechseln und die Gefühle mehr Farbe bekommen

Wie Sie sich fühlen, hängt davon ab, ob Sie eher das Haar in der Suppe suchen oder das Gute im Schlechten finden. Denkmuster prägen die innere Haltung und sind die Ampeln in der Welt der Gefühle. Das heißt: Sie fühlen, wie Sie denken. Einfach mal die Sicht der Dinge ändern braucht Übung, denn Gedanken laufen automatisch ab und haben meist eine lange Geschichte. Im Seminar nehmen Sie innere Selbstgespräche und Programme unter die Lupe und entwickeln behutsam eine neue Einstellung. Mit dem Gedanken-Check-up und offenen Ohren spüren Sie schnell typische Denkfallen von Katastrophenmeistern, Opferlämmern oder Schönmalern auf und lernen souverän damit umzugehen. Gut gerüstet gegen emotionale Turbulenzen aus der eigenen Gedankenküche beugen Sie Stress vor und bleiben immer in Balance.

Inhalte:

- Wie entstehen Gedanken und was machen sie im Gehirn?
- Einfluss der Gedanken auf Motivation und Verhaltensänderung
- Denkmuster analysieren, Denkfallen aufspüren und vorbeugen
- Wahrnehmungsverzerrungen entlarven und Bewertungsfilter reinigen
- Mehr Klarheit über die Beweggründe der eigenen Gedanken gewinnen
- Gedankenkarussell anhalten: entspannter denken und fühlen mit der ABC-Methode
- Automatismen unterbrechen: Gedanken stoppen, ziehen lassen oder glätten
- das richtige Maß finden: eigene und fremde Ansprüche unter einen Hut bringen
- Denkblockaden lockern und Freiräume für neues Verhalten schaffen

Zielgruppe:

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

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

13. und 14. September 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

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 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.