



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung „**Notfallkoffer für akute Stress-Situationen**“ am 02. Oktober 2021 an.

Der **Kostenbeitrag** beträgt **30,00 Euro** inklusive Getränke und Verpflegung. Die Veranstaltung richtet sich an alle Verantwortlichen der Selbsthilfegruppen in Unterfranken. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen, denen Sie mit Ihrer schriftlichen Anmeldung zustimmen.

Name | Vorname

Funktion

Einrichtung | Organisation

Straße

PLZ | Ort

Telefon | Fax

E-Mail (Wichtig aus organisatorischen Gründen. Bitte unbedingt angeben!)

Datum | Unterschrift

Ich benötige einen DGS-Dolmetscher
oder sonstige Unterstützung _____



Teilnahmebedingungen

Anmeldung | Überweisung Kostenbeitrag

Bitte melden Sie sich **schriftlich** per Post, Fax oder E-Mail an.

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Kostenbeitrags. Bitte überweisen Sie den Betrag von 30,00 Euro **erst nach Aufforderung** auf folgendes Konto:

Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN: DE81 7905 0000 0042 0078 31

Als **Verwendungszweck** geben Sie bitte das Stichwort: **Fortbildung 02.10.2021** und den **Teilnehmernamen** an.

Rücktrittsbestimmungen

Bei schriftlicher Abmeldung **bis zu 14 Tage vor Tagungsbeginn** erfolgt eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Bei späterer Abmeldung ist eine Erstattung nicht mehr möglich. Sie können uns aber eine Ersatzperson benennen.

Hygiene- und Verhaltensregeln

Die Veranstaltungsräume sind so konzipiert, dass die Abstandsregeln eingehalten werden können.

Anmeldung

bitte bis **Freitag, 17. September 2021**

an **Andrea Hörner**:

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Münzstraße 1, 97070 Würzburg

Fax: 0931 | 35401-11 Telefon: 0931 | 35401-0

E-Mail: andrea.hoerner@paritaet-bayern.de



DER PARITÄTISCHE

BAYERN

Bezirksverband Unterfranken

Fortbildung



Foto:AdobeStock_275983238

„Notfallkoffer für akute Stress-Situationen“

am **Samstag, den**
02. Oktober 2021
10:00 Uhr bis 16:00 Uhr



Thema | Zielgruppe

Immer wieder gibt es Situationen, die akuten Stress in uns auslösen: ein Telefonat, das uns aus der Fassung bringt, verletzende Bemerkungen, Gruppenmitglieder, die viele Erwartungen haben

Aber nicht nur das, auch die aktuelle Zeit, geprägt von Corona ist eine Herausforderung die Krisenmanagement erfordert. Ängste vor Ansteckung, Kontaktbegrenzungen, digitale Anforderungen und eine Flut an Informationen sind deutliche Stressfaktoren, die für nahezu alle Menschen eine Herausforderung bedeuten.

Packen Sie Ihren „Notfallkoffer“ für akute Stresssituationen!

Im Seminar wird eine Vielzahl an schnell wirksamen Instrumenten und Methoden vorgestellt. Einige davon werden wir direkt zusammen ausprobieren. Sie lernen Ihre Stressanzeichen im Alltag zu erkennen und gewinnen Ideen, wie Sie wirksam gegensteuern können. Sie lernen damit nicht nur die akute Situation zu bewältigen, sondern aktiv Dauerstress vorzubeugen.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen!



Tagungsablauf

Uhrzeit

- 10:00** Ankommen | Stehkafee
- 10:30** Stress - was ist das eigentlich?
- 11:30** Erholen und Entspannen - Einführung
- 12:00** Mittagspause
- 13:00** Stressreduzierende Maßnahmen I
- 14:30** Pause
- 15:00** Stressreduzierende Maßnahmen II
- 15:45** Abschlussrunde



by_Gerd Altmann_pixelio.de



Kontakt | Veranstaltungsort

Kontakt

Andreas Selig

Offene Behindertenarbeit und Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0931 | 35401-17

E-Mail: andreas.selig@paritaet-bayern.de

Veranstaltungsort

Kilianeum - Haus der Jugend

Cafe Domain

Ottostraße 1

97070 Würzburg

Seminarleitung:

Petra Keller

Dipl. Sozialpädagogin

Business Coach und Coach für

Stressmanagement und

Burnout-Prophylaxe

Hinweis

Datenschutz ist uns ein wichtiges Anliegen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der Paritätische zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung personenbezogene Daten verarbeitet. Nach der Veranstaltung werden Ihre Daten wieder gelöscht.

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Sie gegebenenfalls auf Aufnahmen zu sehen sind, die im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Paritätischen verwendet werden.