

Managementwissen  
**Ganzheitliches Selbst-  
und Gesundheitsmanagement**

- Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen,  
Stresskompetenz entwickeln -

Seminar-Nr. 121/24  
05.09. - 07.09.2024

In der heutigen Berufswelt steigen die Anforderungen an die Verantwortlichen ständig. Vielfach leidet das eigene Wohlbefinden, die Qualität der Arbeit sowie die eigene Ausdauer. Ein effektiver Umgang mit Alltagsbelastungen und die Entwicklung von Stresskompetenz hilft und beugt vor! Daher ist es wichtig Stress frühzeitig zu erkennen, lernen mit Gefühlen umzugehen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren zu lernen, um kompetent damit umgehen und damit Stress vorbeugen zu können. Ziel des Seminars ist es Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen, Ursachen zu erkennen und wahrnehmen zu lernen, um diese bewusst im Arbeitsalltag meistern zu können.

### **Inhalt**

#### Die 3 Ebenen der Stresskompetenz

- Instrumentelle Stresskompetenz  
Erkennen von individuellen Stressfaktoren und einen kompetenten Umgang damit erlernen
- Mentale Stresskompetenz  
Förderliche Einstellung entwickeln - wie unsere persönliche Bewertung einer Situation darüber entscheidet, ob uns etwas stresst oder nicht.
- Regenerative Stresskompetenz - Regenerationsfähigkeit stärken und aktiv Ausgleich schaffen.

### **Methodik**

Fallbeispiele, Übungen und Besprechungen, Austausch der Erfahrungen unter fachlicher Begleitung.

### **Zielgruppe**

UnternehmerInnen und Führungskräfte aller Sparten

### **Teilnehmerzahl**

Begrenzt auf 10 Personen, um auf die individuellen Erwartungen der Teilnehmer einzugehen.

### **Moderatorin**

Katja Gerlach, BuseckSeminare und Beratung

### Seminarbeginn

Donnerstag, den 05.09.2024, um 17.30 Uhr, anschl. Abendessen.  
Die Hotelzimmer sind in der Regel bis 15.00 Uhr bezugsfertig.

### Seminarende

Samstag, den 07.09.2024, um 12.30 Uhr  
Abreise nach dem Mittagessen.

### Veranstalter und Anmeldung

Bildungsstätte Gartenbau, Gießener Straße 47, 35305 Grünberg  
Tel.: 06401/9101-0 E-Mail: [info@bildungsstaette-gartenbau.de](mailto:info@bildungsstaette-gartenbau.de)  
Fax: 06401/9101-91 Internet: [www.bildungsstaette-gartenbau.de](http://www.bildungsstaette-gartenbau.de)

### Lehrgangsgebühren

595,00 Euro

### Unterkunft und Verpflegung

251,10 Euro im Einzelzimmer Komfort  
214,90 Euro im Doppelzimmer Komfort pro Person  
227,60 Euro im Einzelzimmer Standard  
199,20 Euro im Doppelzimmer Standard pro Person  
176,60 Euro im Mehrbettzimmer pro Person  
85,20 Euro für Gäste ohne Übernachtung/ohne Frühstück  
(Inkl. der gesetzl. MwSt.)

Bei diesen Preisen handelt es sich um eine **festen Pauschale**, in der neben der Übernachtung und der Vollverpflegung auch die Pausengetränke sowie Kaffee & Kuchen enthalten sind.

**Ihre Rechnung können Sie im Laufe des Lehrgangs an der Rezeption begleichen oder im Anschluss überweisen.**

**Rücktrittversicherung:** Eine Seminarkosten-Rücktrittversicherung finden Sie auf der Internetseite: [www.reiseversicherung.com/reiseversicherungen/reiseruecktrittsversicherung/seminar\\_ruecktrittsversicherung.html](http://www.reiseversicherung.com/reiseversicherungen/reiseruecktrittsversicherung/seminar_ruecktrittsversicherung.html)

### Allgemeine Bedingungen:

An- und Abmeldungen sind grundsätzlich **schriftlich** vorzunehmen. Wird innerhalb von **20 Tagen vor Lehrgangsbeginn** eine Anmeldung storniert, stellen wir **30% der Lehrgangsgebühr** in Rechnung. Bei einer Abmeldung **innerhalb von 10 Tagen** berechnen wir die **volle Lehrgangsgebühr**. Erfolgt eine Abmeldung **am Tage des Lehrgangsbeginns** oder erscheint die angemeldete Person aus Gründen, die die Bildungsstätte Gartenbau nicht zu vertreten hat, nicht zum Lehrgang, so werden **außerdem 50% der Kosten der gebuchten Leistungen für Unterkunft und Verpflegung** in Rechnung gestellt. Die Bildungsstätte Gartenbau behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl bis ca. 10 Tage vorher oder aus anderen dringenden Gründen die von ihr ausgeschriebenen Lehrgänge kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Teilnehmergebühren werden erstattet, weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Inhaltliche und terminliche Abweichungen sowie Referententausch bleiben in dringenden Fällen vorbehalten. Der/die Teilnehmer/in ist einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten für Zwecke der Lehrgangsabwicklung und für spätere Informationen per EDV be- und verarbeitet werden. Die genannten Bedingungen gelten für Veranstaltungen, deren Veranstalter die Bildungsstätte Gartenbau ist. Beachten Sie ggf. abweichende Bedingungen anderer Veranstalter im Haus. (Stand: 11/2022)

### Fördermöglichkeiten und Hinweise für Teilnehmer an Seminaren der Bildungsstätte Gartenbau

Mitglieder der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen / Saarland/Baden-Württemberg  
Gemäß Fortbildungsordnung §3 der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen können Fortbildungspunkte für den Kurs erworben werden. Auch bei der Saarländischen Architektenkammer ist die Bildungsstätte mit ihren Seminaren akkreditiert. Für die Architektenkammer Baden-Württemberg wird die Stundenzahl auf der Teilnahmebescheinigung ausgewiesen.

Weitere Fördermöglichkeiten finden Sie auf der Homepage [www.bildungsstaette-gartenbau.de/foerderungen](http://www.bildungsstaette-gartenbau.de/foerderungen)