



## Stresstraining (Umgang mit Stress, Selbstmotivation)

Seminar-Nr. S 03

20. Juni 2020

10.00 bis ca. 16.00 Uhr

**Referentin**  
Klaudia Mohr

- Diplom-Biologin
- Managementtrainerin
- Psychologische Beraterin
- Berufliche Supervisorin

<b>Gruppe</b>	Mind. 10, höchstens 25 Personen
<b>Ort:</b>	Tierheim Gelsenkirchen Willy-Brandt-Allee 449 45892 Gelsenkirchen
<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/innen im Tierheim, Vorstände
<b>Ziel/Inhalt</b>	Sie lernen in diesem Seminar „Stresstraining“, dass „Stress“ nicht nur negative Komponenten aufweist, sondern auch belebend und somit auch als „Motor“ von Erfolg und Selbstbewusstsein verstanden werden kann. Sie lernen positiven von negativem Stress zu unterscheiden, negativen Stress zu managen, abzubauen und ihm vorzubeugen. Ziel ist eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu verstehen und für sich zu bearbeiten.
<b>Methodik</b>	Vortrag – Kurzübungen – Fallbeispiele - Diskussion
<b>Besonderheit</b>	Die Teilnehmer/innen sollen möglichst viele Fragen/ Fallbeispiele mit in die Diskussion einbringen. In den Teilnahmekosten ist ein Imbiss enthalten
<b>Kosten</b>	Mitglieder LTV-NRW: 50,00 €
<b>Anmeldeschluss</b>	30.05.2020



## Anmeldung zu Seminar oder Fortbildung

(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Anmeldung zum Seminar (Inhalt / Nr.) \_\_\_\_\_

### Angaben zum Teilnehmer

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtstag (DD / MM / JJJJ) \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Funktion im Tierschutz \_\_\_\_\_

Mitglied im Tierschutzverein \_\_\_\_\_

Vegetarier/in       ja     nein

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



## Hinweise zur Anmeldung

Die Anmeldung zu den einzelnen "allgemeinen Seminaren" des Landestierschutzverbandes NRW ist bis spätestens zum jeweils angegebenen Anmeldeschluss schriftlich an Hand des jeweiligen Anmeldeformulars an den

**Landestierschutzverband NRW e. V.  
Vinckestraße 91,  
44623 Herne**

Tel.Nr.: 02323/ 911417  
FAX: 02323/1487992

zu senden. Sie erhalten kurzfristig nach dem jeweiligen Anmeldeschluss von uns eine entsprechende schriftliche Bestätigung. Die Gebühr für das gewünschte Seminar wird erst nach dieser Bestätigung fällig.

Wir bitten Sie, die Gebühr auf nachstehendes Konto mit Angabe des jeweiligen Seminartitels bzw. der Seminar-Nummer, sowie dem Namen d. Teilnehmerin/ Teilnehmers und des Tierschutzvereins (mit Mitglieds-Nr.) zu überweisen.

**Postbank Essen  
IBAN: DE63 3601 0043 0042 6004 032  
BIC: PBNKDEFF**

Die Anmeldegebühr verfällt, wenn Sie sich nicht mindestens 10 Tage vor dem Seminarbeginn abmelden. Bitte bedenken Sie, dass der für Sie reservierte Platz im Seminar nicht an andere interessierte Tierschützer weitergegeben werden kann, wenn Sie sich nicht rechtzeitig abmelden. Wir gehen davon aus, dass die Anmeldung mit dem Vorstand Ihres Tierschutzvereins abgestimmt wurde