



Stresstraining (Umgang mit Stress, Selbstmotivation)

Seminar-Nr. S 01

Samstag, 26. Februar 2022
10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Referentin
Klaudia Mohr

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

Gruppe	Mind. 10, höchstens 25 Personen
Ort:	Natur- und Umweltschutz-Akademie Siemensstraße 5 45659 Recklinghausen
Zielgruppe	Mitarbeiter/innen im Tierheim, Vorstände
Ziel/Inhalt	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.
Methodik	Vortrag – Kurzübungen – Fallbeispiele - Diskussion
Besonderheit	Die Teilnehmer/innen sollen möglichst viele Fragen/ Fallbeispiele mit in die Diskussion einbringen. In den Teilnahmekosten ist ein Imbiss enthalten
Kosten	Mitglieder LTV-NRW: 60,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €
Anmeldeschluss	15.01.2022



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