



Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Mittwoch, 25. Januar 2017, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, Rinklin Naturkost GmbH, Eichstetten

Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen sich entspannen und haben sich auf den wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken wieder an zu kreisen: Ärgernisse des Tages wallen noch mal auf, To-do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, tätigkeitsbezogene Probleme oder Schwierigkeiten mit Kollegen werden gewälzt, und, und, und... Sie kommen einfach nicht zur Ruhe. Statt die freie Zeit zur Erholung nutzen zu können, warten zu Hause schon die nächsten Aufgaben auf Sie, und obendrein kommt dann auch noch ein Anruf mit der Nachricht, dass Ihr Kollege krank ist und Sie einspringen müssen. Viele von uns fühlen sich überlastet und wissen nicht mehr, wie sie raus kommen aus diesem Hamsterrad.

Dabei ist es enorm wichtig, dass Sie Ihre Erholungsfähigkeit erhalten und dass Sie im Alltag richtig abschalten können. Wie Sie das erreichen und wie Sie sich vor Überforderung und Burnout schützen können, erfahren Sie in diesem Workshop.

Inhalt:

- ▶ Selbstcheck: Warnsignale Stress
- ▶ Wie Sie Ihre Stimmung verbessern: Mehr gute Gefühle im Alltag
- ▶ Warum Sie stolz auf sich sein können: Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl
- ▶ Mentaltraining zur Resilienzstärkung
- ▶ Ihr soziales Netz: Warum Sie es brauchen
- ▶ Leben im Rhythmus und mit Ritualen: Warum das gesund ist
- ▶ Grenzen setzen: Nein sagen
- ▶ Pausen bewusst gestalten
- ▶ Ressourcen erkennen und nutzen
- ▶ Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag
- ▶ Erkennen von „Abschalt-Verhinderern“
- ▶ Tipps zum besseren Ein- und Durchschlafen: Grübelspiralen unterbrechen, das Schlafen vorbereiten

Und das nehmen Sie mit:

- Sie schaffen es, besser abzuschalten
- Sie finden leichter in den Schlaf
- Sie fühlen sich leistungsfähiger und stabiler trotz zunehmender Anforderungen
- Sie erhöhen Ihr Wohlbefinden in Job und Freizeit
- Sie empfinden mehr Lebensfreude und Motivation trotz hoher Belastung



Referentin: Claudia Colantoni

- Staatl. anerkannte Erzieherin
- Ausgebildete Trainerin „Do Care“ nach Dr. Anne Kathrin Matyssek
- DTB Kursleiterin Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- UGB Gesundheitstrainerin Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Wellnessmanager IHK
- Seit 2001 freiberuflich tätig als Gesundheits- und Ernährungstrainerin

Veranstaltungsort: Rinklin Naturkost GmbH, Bruckmatten 18, 79356 Eichstetten



Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Mittwoch, 25. Januar 2017, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, Rinklin Naturkost GmbH in Eichstetten

Teilnahmegebühr:

135,00 € zzgl. gesetzl. MwSt. Die Teilnahmegebühr wird im SEPA-Basislastschriftverfahren innerhalb 7 Tage ab Veranstaltungsdatum von der bildungsnetzwerk naturkost GmbH eingezogen. Bei Bestehen von Partner- bzw. sonstigen Vereinbarungen erhalten Sie Zuschüsse von Ihrem Großhandel. Die entsprechende Erstattung erfolgt automatisch.

Anmeldeschluss: 16. Januar 2017

Anmeldung

Bitte deutlich schreiben, Vor- und Zunamen angeben. Wichtig: SEPA-Ermächtigung nicht vergessen!

Laden:

Kunden-Nr. / GH:

Teilnehmer 1 / Vor- und Zuname:

Teilnehmer 2 / Vor- und Zuname:

E-Mail:

Tel.:

Kontoinhaber:

IBAN:

DE

BIC:

Ich ermächtige die bildungsnetzwerk naturkost GmbH, GläubigerID: DE62ZZZ00001478976, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der bildungsnetzwerk naturkost GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend ab Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung

- per Fax an Rinklin Naturkost GmbH, Fax: 07663 9394-800 oder
- per Fax an bildungsnetzwerk naturkost GmbH, Fax: 07551 9479-40470 oder
- per E-Mail an bildungsnetzwerk naturkost GmbH, uta.herrmann@binako.de oder
- melden Sie sich online direkt an unter: www.binako.de