

**hybride Fortbildung**

Teilnahme vor Ort oder per Video möglich

## Zum guten Umgang mit Zeit, Aufgaben und Kraft (2024)

Es geht auch ohne Streß und Burnout.

Eine zweitägige Fortbildung für innere Stabilität, Zufriedenheit und Lebenssinn.

### Kurstag I - Streß-Prävention

Wenn der Kopf frei ist und das Gefühl ständig fehlender Zeit innerer Gelassenheit weicht, kommen Konzentration und Entspannung ins Gleichgewicht. Das ist der optimale Zustand für alle Lebenslagen: auf Arbeit, unterwegs oder zu Hause.

Zeit ist ein Geschenk. In dieser Fortbildung lernen Sie, dieses Geschenk immer wieder neu zu genießen. Dazu bedarf es nur weniger kleiner Veränderungen:

- ..: einer vereinfachten Aufgabenplanung
- ..: der Gewißheit über Ziele und Handlungen
- ..: anwendungsbereiter Methoden zur schnellen Selbstregulierung für überall
- ..: der Rhythmisierung des Alltages

Das Seminar verläuft in einem steten Wechsel von Erkennen, Erarbeiten und Ausprobieren dieser Veränderungen. Dabei werden auch die physiologischen Grundlagen für Streßentstehung und Entspannung geklärt.

### Kurs II - Burnout-Prävention

Wer aus innerer Fülle lebt, lebt sicher. Wer mitsamt den Aufgaben und Gedanken aus Arbeit, Ehrenamt, Freizeit und Familie in sich ruht

- ..: übersteht enttäuschte Hoffnung ohne Burnout
- ..: verträgt Menschen mit anderen Konzepten von Arbeit und Verlässlichkeit
- ..: erfüllt seine Aufgaben gelassen, unabhängig von der Bewertung anderer

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und in Ihrer guten Kraft bleiben. Sie entdecken, wohin Ihre Kraft fließt und wie sie wieder zu Ihnen zurückkommt. Sie finden Gelassenheit in Ihrer eigenen Mitte, weil Sie Ihre Mitte kennen und den Weg zu ihr wissen.

Die Gelassenheit erleben Sie im Umgang mit sich selbst und im Umgang mit anderen. So bleiben Sie in Krisen souverän und in anstrengenden Zeiten kraftvoll.

### Anmeldung zum

- Kurs I: 2. Dezember 2024       Kurs II: 3. Dezember 2024, je 10-17 Uhr  
 selbstzahlend (s. oben rechts)

**Hybride Durchführung:**

Entscheiden Sie, ob Sie hier vor Ort oder per Video teilnehmen möchten.

- Teilnahme vor Ort     Teilnahme per Video     Teilnahme gemischt

Vorname Name	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Straße, PLZ, Ort	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Telefon, Fax, Mail	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Firma/Einrichtung	<input style="width: 80%;" type="text"/>

**Seminarort:**

Rostock

**Preis:**

Für Selbstzahlende (bezahlt „aus dem eigenen Geldbeutel“, Rechnung an Privatperson) wird ein Preisnachlaß von ca. 50 % gewährt:


Selbstzahlende (erm.): 149,90 EUR  
 Normalpreis: 299,90 EUR

**Rücktritt:**

Sie erhalten Ihre Teilnahmebestätigung mit Wegbeschreibung oder Zugangslink und Rechnung ca. eine Woche vor Beginn. Abmeldungen akzeptieren wir kostenfrei bis vor Veranstaltungsbeginn, bitten aber um frühzeitige Nachricht, wenn Sie (voraussichtlich) verhindert sind.

**Anerkennungen:**

Unsere Veranstaltungen sind vom IQMV als Fortbildung anerkannt.

Die Veranstaltung erfüllt die Voraussetzungen nach ZMediatAusbV und nach den Ausbildungsstandards des Bundesverbandes Mediation BM. 

**inhouse-Durchführung:**

Diese Veranstaltung kann in konkreter Anpassung an Ihre Bedürfnisse auch direkt für Ihr Team durchgeführt werden. Die Kosten pro Tag und Trainer liegen zwischen 1310,00 und 1910,00 EUR in Mecklenburg-Vorpommern und zwischen 2380,00 und 2980,00 EUR in allen anderen Bundesländern, für non-profit-Einrichtungen jeweils inklusive Fahrtzeit/Fahrtkosten (ggf. zzgl. Nebenkosten)

(Änderungen vorbehalten)


**Kontakt:**

Ruf: 0381 - 20 38 99 04  
 Fax: 0381 - 20 38 99 05  
 Mail: info@straube-mb.de

**Besucher:**

Kuhtor, Hinter der Mauer 2  
 18055 Rostock  
 Web: www.straube-mb.de

Inh.: **Roland Straube**

Mediator BM, Ausbilder Mediation BM  
 syst. Therapeut SG, Traumatherapeut  
 Strukturberater, Supervisor SG


Datenschutzerklärung:  
[www.straube-mb.de/index.php?p=pages/i\\_daten.htm](http://www.straube-mb.de/index.php?p=pages/i_daten.htm)