

# Einladung zum Seminar „Stressimmunisierung“

**Wann:** 20. Juni 2016  
**Wo:** Johann A. Meyer GmbH  
„Albertinum Business Center“  
Albertusstraße 3, 15745 Wildau  
**Zeit:** 09:00 - 15:00 Uhr

## Inhalte:

Ein Seminar für Jedermann ! Was bei dem einen belastender Stress ist, wirkt beim anderen als lockende Herausforderung, die alle Reserven heraus kitzelt. Nach kurzer Reflexion über Wesen und Unwesen von Stress werden Werkzeuge vermittelt, wie jeder selbst seine eigenen Stress-Eigenschaften reflektieren kann. Die Kompetenz die eigenen Stress-Schalter bewusst zu erkennen und zu handhaben wird erarbeitet. Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie konstruktiv und zielgerichtet in Stresssituationen reagiert werden kann.

## Schwerpunkte:

- Stress allgemein
- Mein Stress
- Stress-Schalter
- Handhaben von Stress
- Leistungsfähig dank positivem Stress

## Seminarziel:

Wie reagiere ich konstruktiv und zielgerichtet in Stresssituationen?!

## Referent:

Sascha Kühnau, Diplom-Oecotrophologe (FH), EOQ Quality Systems Auditor, freier Journalist und Koch für alle Fälle

## Preis:

75,00 € netto pro Person inkl. Verpflegung/Skript/Zertifikat



**Anmeldungen bitte**  
(Anmeldeschluss: 10.06.2016)

per Fax an: 03375 - 5249 249 oder  
per Mail an: [akademie@meyer-berlin.de](mailto:akademie@meyer-berlin.de)

**Seminar:** „Stressimmunisierung“

**Wann:** 20. Juni 2016, 9:00 - 15:00 Uhr

**Wo:** Johann A. Meyer GmbH  
Albertusstraße 3, 15745 Wildau

**Kosten:** 75 € pro Person netto inkl. Verpflegung, Skript und Zertifikat

Anrede	Vorname TN 1	Nachname TN 1
Funktion		Abteilung
Anrede	Vorname TN 2	Nachname TN 2
Funktion		Abteilung

Firma	
Straße	
PLZ	Ort

Tel	Fax
Email	
Ansprechpartner für Rückfragen, Tel:	

Eingegangene Anmeldungen gelten als verbindlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Bei Stornierung einer Anmeldung berechnen wir bis 2 Wochen vor Seminarbeginn keine Gebühr. Bei späterer Absage oder unentschuldigtem Fernbleiben am Seminartag stellen wir Ihnen die gesamte Teilnehmergebühr in Rechnung. Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Wir behalten uns vor, in notwendigen Fällen einzelne Punkte des Seminars abzuändern und Seminare abzusagen, wenn zu vertretene Gründe vorliegen. Bei Überbelegung eines Seminars behalten wir uns vor, Anmeldungen abzusagen oder ggf. einen Ersatztermin zu benennen. Mit ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die hier aufgeführten Geschäftsbedingungen. Die Rechnungslegung erfolgt per Post 1 Woche vor der Teilnahme.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Firmenstempel \_\_\_\_\_

**Anmeldebestätigung** (nicht ausfüllen)  
Johann A. Meyer GmbH

