

TEILNEHMERHINWEISE

Die beiliegende **Teilnahmeerklärung** bitte in Druckschrift vollständig ausfüllen und zurücksenden. Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (insbes. Bundesdatenschutzgesetz/ Datenschutz-Grundverordnung)

Zur Teilnahme erhalten Sie von uns eine **Anmeldebestätigung**, die bei Anreise an der Rezeption des Bildungszentrums vorgelegt werden muss. Eine Anreise ohne Anmeldebestätigung ist zwecklos.

Für Unterkunft und Verpflegung (ohne Getränke) entstehen Ihnen keine separaten Kosten. Sollte in der Einladung eine **Teilnehmergebühr** aufgeführt sein, ist diese unabhängig von der Inanspruchnahme von Unterkunfts- und Verpflegungsleistungen zu bezahlen. Gegen Nachweis (mit aktuellem Datum) erhalten Schüler, Studenten (bis 30 Jahre), Auszubildende, Freiwillig Wehrdienstleistende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst und Arbeitslose 50 % Ermäßigung.

Stornierungen sind nach Erhalt der Anmeldebestätigung **schriftlich** an das betreffende Referat zu richten. Absagen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Danach werden **50 %, ab dem 3. Kalendertag vor Veranstaltungsbeginn bzw. bei Nichterscheinen 100 % der Teilnehmergebühr in Rechnung gestellt**. Die Stornogebühr entfällt bei Krankheit (Vorlage eines ärztlichen Attests) oder bei schwerwiegenden persönlichen Gründen (Nachweis erforderlich).

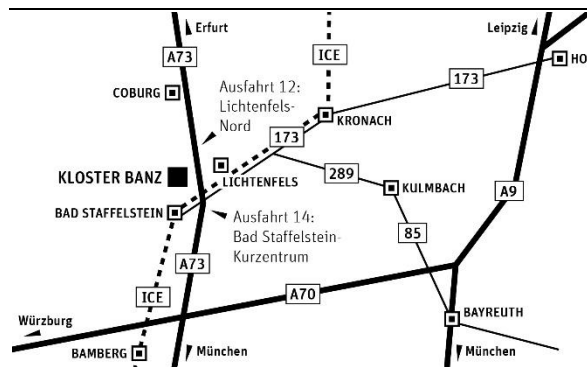
Eine **Haftung** bei An-/Rückreise sowie am Seminarort kann von der Hanns-Seidel-Stiftung nicht übernommen werden. **Fahrtkosten** werden nicht erstattet. Die **Unterbringung** erfolgt, soweit möglich, im Einzelzimmer. Unser Bildungszentrum verfügt über Hallenbad und Sauna.

ANMELDUNG / ORGANISATION

Guggenberger, Andrea
Referat 0301
Tel. + 49 (0)89 1258- 235 | Fax -338
E-Mail: ref0301@hss.de

EINLADUNG

SO ERREICHEN SIE KLOSTER BANZ



Bildungszentrum Kloster Banz
Hanns-Seidel-Stiftung | 96231 Bad Staffelstein
Tel. +49 (0)9573 337-0
banz@hss.de | www.klosterbanz.de

Mit der Bahn: Vom Bahnhof Bad Staffelstein oder Lichtenfels weiter mit dem Taxi nach Kloster Banz.

Mit dem Auto: Autobahn A 73 bis Lichtenfels-Nord (AS 12) oder Bad Staffelstein-Kurzentrum (AS 14), dann der Beschilderung Kloster Banz folgen. – Elektrotankstelle im Bildungszentrum vorhanden.

Navi: Ort: 96231 Bad Staffelstein, Kloster-Banz-Straße

STRESS VORBEUGEN – UNSER LEBEN MIT EHRENAMT, FAMILIE UND BERUF

13. bis 15. Dezember 2019
Bildungszentrum Kloster Banz

Nicht nur im Beruf nimmt der Stress zu, auch in der politischen Arbeit und im Ehrenamt sind die Belastungen sehr groß.

Stress bedeutet für jeden Menschen etwas anderes: Bei dem einen ist es die zusätzliche Arbeitsbelastung im Ehrenamt, der Termindruck und das ständige erreichbar sein, auch durch die digitalen Medien und das 24 Stunden am Tag, bei anderen wiederum das eigene Anspruchsdenken oder unklare politische Aufträge.

Manche scheinen sogar ohne Druck nicht mehr arbeiten zu können. Wie Sie Ihre Stressfaktoren erkennen und dann damit umgehen können, dazu soll Ihnen dieses Seminar Anregungen und Hilfestellungen geben.

Wir freuen uns, Sie bei diesem Seminar begrüßen zu dürfen.

Stefanie v. Winning
Leiterin des Instituts
für Politische Bildung

Karl Heinz Keil
Referatsleiter

13. BIS 15. DEZEMBER 2019

Seminaranreise: Freitag, 13. Dezember 2019

bis 17.30 Uhr Entrichtung der
Tagungsgebühr in Höhe von
€ 120,00

Seminarzeiten: Freitag, 13. Dezember 2019
19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Samstag, 14. Dezember 2019
09.00 Uhr – 12.00 Uhr
15.00 Uhr – 18.00 Uhr
19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Sonntag, 15. Dezember 2019
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Feststehende Essenzeiten:

Frühstück 08.00 Uhr
Kaffeepause 10.30 Uhr
Mittagessen 12.00 Uhr
Kaffeepause 14.30 Uhr
Abendessen 18.00 Uhr

Seminarende: Sonntag, 15. Dezember 2019

nach dem Mittagessen,
Abreise der Teilnehmer

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

Lösungsmethoden zur Stressbewältigung im Ehrenamt und im politischen Alltag

- Wann haben wir Stress?
- Wo haben wir und warum haben wir Stress?

Wieso Stress?

- Stressoren erkennen
- Biologische Perspektiven im Stressgeschehen

Stressabbautechniken

- Stressreaktionen
- Stressabbau
- Stressbewältigung
- Stressprävention
- Vorbeugung „Burnout“

Gesunder Umgang mit Stress

- Empfindungen bei Stress
- Warnsignale erkennen
- Anzeichen der Überforderung

Seminarleitung und Referent:

Carlo Finzer
Kommunikations- und Personaltrainer, Kötz