

Vertragsgrundlagen

Multimodales Stressmanagement

Qualifizierung für Menschen in Führung, Beratung und Kursleitung

Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement® ist ein ausgereiftes und ausgesprochen anregendes Programm für Seminare und Beratung im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Unsere diesbezügliche Qualifizierung erfolgt in zwei, bzw. drei Schritten:

1. Selbststudium zur Auseinandersetzung mit den Inhalten

- › Heinemann, Helen „Irgendwas muss anders werden“, Rowohlt
- › Bamberger, Prof. Dr. Christoph M.: Stressintelligenz, Knauer
- › Gührs, Manfred und Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch, Limmer Verlag

2. Selbsterfahrung in einem fünftägigen Intensivseminar des IBP-Hamburg.

Direkte über:

www.ibp-hamburg.de/persoennes-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/

3. Schulung in direkter Präsenz mit praxiserfahrenen Dozenten

- 40 Unterrichtseinheiten in einem fünftägigen Blockseminar mit folgenden Inhalten:
 - › Detailliertes Hintergrundwissen auf Grundlage der neusten neurobiologischen Erkenntnisse zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Gesundheit.
 - › Differenzierte Verfahren zur Identifikation persönlicher Stressoren.
 - › Erkennen und Verändern von dysfunktionalen Überzeugungen.
 - › Spielerische Festigung individueller Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien.
 - › Kreative Methoden zur Entwicklung einer entspannten Work-Life-Balance.
 - › Strategien für ein nachhaltiges Veränderungsmanagement.
 - › Einführung in psychophysiologischen Entspannungsverfahren und deren Anwendung.
 - › Lösungsorientierte Gesprächsführung.
 - › Moderation von Konfliktgesprächen.
 - › Gelassen Leitung von Gruppen.
- Vollständiges Arbeitsmaterial in gedruckter und digitaler Form: Ordner, Mappen, Handouts.
- Ein Kursleitermanual zur direkten Umsetzung.
- Begleitung bei Fragen zu Inhalten und Organisation eines eigenen Beratungs- und Kursangebots.

Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den hier vorliegenden Vertragsgrundlagen zu und erklären, dass Sie die über Personen und Firmen bekannt gewordenen Informationen ausnahmslos vertraulich behandeln werden.

Rücktritt

Ein Rücktritt bedarf grundsätzlich der schriftlichen Form. Sollte bis vier Wochen vor Seminarbeginn eine Abmeldung für Sie nötig werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von 120,- Euro zzgl. USt. erhoben. Sollte vonseiten des Veranstalters eine Absage erfolgen, erhalten Sie Ihre bereits geleisteten Zahlungen umgehend und selbstverständlich vollständig zurück. Weitere Ansprüche und bereits entstandene und künftige Kosten können leider nicht geltend gemacht werden.