



## Angebot

### Persönliches Stressmanagement Fünftägiges Intensivseminar „Work-Life-Balancing“

#### **Gesundheitskurs in Kooperation mit den Krankenkassen**

geprüft und zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenversicherer durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP).

#### **Ideen und Ziele**

Wir freuen uns, Ihnen hiermit einen ganz besonderen Gesundheitskurs zur Stärkung Ihrer persönlichen Stressbewältigungskompetenzen und zur langfristigen Vermeidung chronischer Stresserfahrungen anbieten zu können. Gemeinsam mit Ihnen werden wir Ihre verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche einzeln und in intensiver Gruppenarbeit betrachten und Strategien für eine neue Schwerpunktsetzung entwickeln. Studien zeigen, dass mit einer entspannten Work-Life-Balance die eigene körperliche und seelische Gesundheit dauerhaft erhalten und gefördert wird.

#### **Dafür bieten wir Ihnen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden:**

- › spannendes Hintergrundwissen zum Thema Stress, Erschöpfung und Burnout
- › Verfahren zur Bestandsaufnahme und Identifikation persönlicher Stressoren
- › Wege zum Erkennen und Verändern dysfunktionaler Überzeugungen und Einstellungen
- › Festigung individueller Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien
- › Erfahrungen mit unterschiedlichen psychophysiologischen Entspannungsmethoden
- › Strategien zur Entwicklung von persönlich bedeutsamen Zielen und deren Umsetzbarkeit
- › nachhaltiges Veränderungsmanagement für den Alltag

#### **Unsere Arbeitsweise**

gründet auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie und verbindet kreative, kognitive und emotionale Elemente zu lebendigen, nachhaltig wirksamen Workshops. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit über 60.000 Stunden Erfahrung in Gesundheitsförderung, Krisenintervention und Erwachsenenbildung liegen unserer Herangehensweise zugrunde.

#### **Qualitätssicherung**

durch regelmäßig durchgeführte Studien sind bei uns Standard und belegen die hohe Wirksamkeit der angewandten Programme.

#### **Das Besondere an diesem Seminar**

ist zudem die Berücksichtigung der Geschlechterrollen durch getrennte Gruppen für Frauen und Männer sowie eine im multimodalen Stressmanagement langjährig erfahrene Leitung bei einer gleichzeitig geringen Gruppengröße. Damit entsteht ein geschützter Raum für persönliche Fragestellungen und deren Beantwortung.



### **Orte und Zeiten**

Unsere fünftägigen Intensivseminare zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention führen wir in verschiedenen Städten Deutschlands an möglichst zentral gelegenen Orten durch.

Unsere Tagungszeiten sind täglich von 09:00 bis 16:00/16:30 Uhr. Lediglich am vierten Tag endet das Seminar voraussichtlich erst gegen 18:00/18:30 Uhr. Für eine bequeme Abreise ist dafür am letzten Tag bereits gegen 13:00 Uhr Schluss.

Alle aktuellen Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf unserer Website und in den beigefügten Anlagen. → PDF: „IBP Intensivseminar\_Termine+Veranstaltungsorte“

### **Bildungsurlaub und Freistellung**

Für diesen von den Krankenkassen geförderten Gesundheitskurs gibt es leider keinen Bildungsurlaub. Allerdings unterstützen gar nicht so wenige Firmen sehr erfolgreich die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden durch einen speziellen Sonderurlaub. Diesen müssten Sie bei Ihrem Arbeitgeber direkt beantragen. Hilfreich ist möglicherweise auch hier der Hinweis auf die Gesundheitsförderung Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung.

### **Die Kursgebühren**

für die gesamten fünf Tage betragen pro Person 1.000,- Euro zzgl. MwSt. Davon erstatten die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel 75,- Euro.

**Vollständig kostenfrei ist das Seminar für TK-Versicherte**, da die Techniker dieses Angebot als besondere Sachleistung ihren Mitgliedern einmalig zur Verfügung stellt ([www.tk.de/tk/kursinhalte-im-ueberblick/stress-u-entspannung/burnout/135090](http://www.tk.de/tk/kursinhalte-im-ueberblick/stress-u-entspannung/burnout/135090)).

Dafür beantragen TK-Versicherte bei Seminarbeginn über das IBP die Kostenübernahme durch die TK und erklären sich damit einverstanden, dass das IBP dieses Formular zwecks Prüfung auf Kostenübernahme an die TK weiterleitet. Die Kostenübernahme durch die TK ist davon abhängig, dass zum Zeitpunkt der Durchführung des Seminars eine Versicherungsschutz durch die TK vorliegt und der Leistungsanspruch für Präventionsleistungen noch nicht erschöpft ist. Die TK bezuschusst pro Kalenderjahr maximal zwei Seminare (z.B. Ernährung oder Bewegung) oder einen Kombinationskurs, der Inhalte aus zwei Themenbereichen vermittelt. Andernfalls sind die Seminarkosten in Höhe von 1000€ zzgl. MwSt. selbst zu tragen.

Ebenso können Versicherte der **Hannoverschen Unterstützungskasse** und der **Mobil Krankenkasse** unter bestimmten Umständen eine vollständige Kostenübernahme erlangen. Informationen dazu erhalten Sie direkt bei Ihren Versicherungsträgern.

### **Anmeldung**

Das gesamte Anmeldeverfahren läuft direkt über das IBP.

Dafür senden Sie bitte einfach den beiliegenden Anmeldebogen (bevorzugt per E-Mail oder Fax) ausgefüllt an uns zurück. → PDF: „IBP Intensivseminar\_Anmeldung“.

Wir melden uns dann umgehend bei Ihnen.

Selbstverständlich stehen wir auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.  
Rufen Sie uns an: 040 3609 8788 oder mailen Sie uns: [kontakt@ibp-hamburg.de](mailto:kontakt@ibp-hamburg.de).

*Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne weitere Fragen!*