

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Titel: **Resilienz**

Nummer: **C19-018** Termin: **11.-12.03.2019**

Name: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Plz: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Hausnummer: \_\_\_\_\_

Bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber, bitte die vollständige Rechnungsanschrift und eine\*n Ansprechpartner\*in angeben:  
(Mitarbeitende der gpe = auch Kostenstelle angeben)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Die AGB erkenne ich an.**

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Allgemeine Geschäftsbedingungen**

**Anmeldung**

Ihre Anmeldung senden Sie bitte per Fax, Brief oder Mail an Campus der gpe-Mainz. Schriftliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs bearbeitet, die Anmeldung wird unverbindlich bestätigt. Mit Erhalt der Seminarbestätigung wird die Seminarteilnahme verbindlich und die Seminargebühren entsprechend der Rechnung fällig.

**Teilnahmegebühren**

Die Teilnahmegebühren sind nach Erhalt der Rechnung fällig. Es gelten die Zahlungsziele, welche in der Rechnung angegeben sind. Überweisen Sie auf das in der Rechnung angegebene Konto. Geben Sie bitte bei der Überweisung die Rechnungsnummer, Ihren Namen und die Seminarnummer an.

**Rücktritt/Rücktrittsgebühr**

Sie können Ihre Anmeldung jederzeit zurücknehmen. Die Rücktrittserklärung bedarf der Schriftform. Wir berechnen für den Rücktritt nach Erhalt der verbindlichen Bestätigung folgende Ausfallgebühren:

- eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € in allen Fällen
- 25% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 28 Tagen vor Seminarbeginn
- 50% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 21 Tagen vor Seminarbeginn
- 75% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 14 Tagen vor Seminarbeginn
- 100% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 7 Tagen vor Seminarbeginn.

**Seminarabsage durch Campus**

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Seminaren z.B. durch Ausfall einer Referentin / eines Referenten oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl vorbehalten müssen. In jedem Fall sind wir bemüht, Absagen oder notwendige Änderungen des Programms so rechtzeitig wie möglich mitzuteilen. Müssen wir ein Seminar absagen, für das schon Gebühren entrichtet wurden, werden wir diese erstatten. Weitere Ansprüche gegen Campus sind ausgeschlossen.



Persönliche Kompetenzen

# Resilienz

Der Steh-Auf-Männchen-Effekt

11.-12.03.2019

## Resilienz

Jeder Mensch hat mehr oder weniger belastende Lebensphasen durchschritten – manchmal auch durchlitten. Aus solchen Abschnitten gestärkt hervor zu gehen, ist ein Glück. Wir können dem Glück auf die Sprünge helfen, indem wir unsere Widerstandskraft = Resilienz stärken.

## Inhalte

In dem Seminar beschäftigen wir uns damit, welche Faktoren Menschen stark machen, das heißt, seelische und körperliche Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Das Wissen, was für uns gut und gesund ist, wie wir ein erfülltes Leben gestalten können, steckt in uns – wir können es (neu) entdecken!

Das Seminar wendet sich sowohl an Menschen, die aus eigener Erfahrung etwas für sich machen möchten, als auch an Menschen, die sich Hilfe (Methoden) für ihre Arbeit wünschen.

## Methoden

- Übungen zur Achtsamkeit im beruflichen Alltag
- Gruppenübungen und Einzelarbeit
- Theorie zu Resilienz
- Elemente der Systemische Beratung
- Elemente der Salutogenese
- Elemente der Transaktionsanalyse

**Ihr Referent:** Klemens  
Hundeslhausen

Sozialarbeiter, Krankenpfleger,  
psychologischer Heilpraktiker,  
Systemische Beratung, Stressprävention,  
Motivierende Gesprächsführung,  
Traumaberatung, Koblenz/Rhein.

**Seminarzeiten:** 09:00 Uhr bis 16:00

**Anmeldeschluss:** 10.02.2019

**Teilnehmerzahl:** mind. 13 Personen  
max. 20 Personen

**Tagungsort:** Campus der gpe-Mainz  
Galileo-Galilei-Straße 9a  
55129 Mainz

**Teilnahmegebühr:** 285,00 €

In den Seminargebühren sind enthalten:

- Seminargetränke
- zwei Kaffeepausen
- Mittagessen
- Seminarunterlagen

Bei behinderungsbedingten Bedarfen und Bedarfen an besonderer Ernährung, sprechen Sie uns bitte an.

Campus-gpe Mainz  
Galileo-Galilei-Straße 9a  
55129 Mainz  
Telefon: 06131.66940-31/32  
Fax: 06131.66940-15  
[campus@gpe-mainz.de](mailto:campus@gpe-mainz.de)

Ein Unternehmen der **gpe** Mainz gGmbH