

Stress

Schritte zur voranschreitenden Entspannung

Beruf, Familie, Hobbys und noch vieles mehr unter einen Hut bringen. Als Folge können Stress, Leistungsabfall und gesundheitliche Probleme auftreten. Es lohnt sich, sich mit dieser modernen Seuche auseinanderzusetzen um wirksam Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Das individuelle Stressanalyse- und Stressbewältigungstool bietet die Möglichkeit,

- eigene belastende Faktoren sowohl im beruflichen als auch außerberuflichen (privaten) Kontext zu analysieren;
- die produktive bzw. nonproduktive Ausrichtung des eigenen Stressverhaltens zu bestimmen;
- individuelle Bewältigungsressourcen besser auszuschöpfen und neue Strategien zur effektiven Stressbewältigung zu erlernen.

Daten

Kursdaten:	2 Tage, 8 Lektionen, 07. + 14. Mai 2012, 09.15 – 13.15 Uhr
Kriterien:	Teilnehmerzahl, max. 6 Personen, bequeme Kleider
Kursort:	bks, Könizstrasse 197, 3097 Liebefeld
Kosten:	Fr. 470.-

Adresse Anmeldung:

Melden sie sich bitte schriftlich an

bks, Könizstrasse 194, Pf. 247, 3097 Liebefeld. Tel. 031 921 57 04
E-Mail. info@bildungkommunikation.ch, <http://www.bildungkommunikation.ch>

Weitere Angebote

Einzel-Coaching; Termine: Nach Vereinbarung

Einzel-Training; Termine: Nach Vereinbarung

Kosten: Nach Coaching-Ansatz

ANMELDUNG - VEREINBARUNG

bks bildung und kommunikation
Könizstrasse 194, Postfach 247, 3097 Liebefeld, Tel. 031 921 57 04
E-Mail.info@bildungkommunikation.ch, www.bildungkommunikation.ch

Anrede, Name, Vorname:	
Geb. Datum:	
Strasse Nr.	PLZ /Ort
Tel. Priv.	Tel. Gesch.
Handy:	E-Mail.
Firma, Kontaktperson, Rechnungsadresse	

Kurs, Datum:

Coaching/Beratung, Datum:

Gruppen- oder Firmenkurs, Datum:

Anmeldungen: Melden Sie sich bitte schriftlich an.

Abmeldungen / Rückerstattungen sind zum Anmeldeschluss gegen eine Bearbeitungsgebühr von Fr.50.00 möglich. Wer dem Kurs fern bleibt oder sich nach dem Anmeldeschluss abmeldet, schuldet das ganze Kursgeld. Kursgeldrückerstattungen sind zu 80% nur im Krankheitsfall und gegen Arztzeugnis möglich. Versäumte Kursanlässe berechtigen nicht zu Rückerstattungen. Sollten wir einen Kurs nicht durchführen können, erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn Bescheid und die einbezahlten Kurskosten werden rückerstattet. Die Kosten sind zwei Wochen vor dem Kursbeginn per Post oder Banküberweisung zu begleichen. In Ausnahmefällen können die Kursteilnehmenden vor Kursbeginn die Kurskosten am Kursort gegen Quittung begleichen.

Ich bin mit den oben genannten Bedingungen einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

bks bildung und kommunikation

Könizstrasse 194, Postfach 247, 3097 Liebefeld, Tel. 031 921 57 04
www.bildungkommunikation.ch, info@bildungkommunikation.ch