

Stressminderung – Durch Achtsamkeit und wertschätzende Kommunikation

13.-15. November 2015 in Hannover

Inhalt

- + Welches Kommunikationsmuster habe ich?
- + Wie kann ich Kommunikationsmissverständnisse vermeiden?
- + Alte Glaubenssätze und neue Antreiber durchschauen
- + Stressauslöser erkennen und gelassener damit umgehen
- + Mit einfachen Entspannungstechniken ins innere Gleichgewicht kommen

Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen der Sportorganisationen

Trainerin

Silvia Richter (Hemmingen)



Beginn 1. Tag 17:00 Uhr, Ende 3. Tag 12:00 Uhr

Kosten

€ 175,00 für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e.V.

€ 350,00 für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien, Übernachtung im DZ mit Dusche / WC,
EZ-Zuschlag 11,50 € pro Tag

Veranstaltungsort / Kontakt

Akademie des Sports des LandesSportBundes Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-305, Fax: 0511-1268-4305, E-Mail: dkrause@akademie.lsb-nds.de

Anmeldeschluss: spätestens 14 Tage vor Beginn der Maßnahme
Anmeldeformular – siehe nächste Seite