

Verbindliche Anmeldung zum Seminar
Mit Achtsamkeit zur gesunden Präsenz vom 12.-14.11.2021 in Kirkel

Name,
Vorname _____
Straße,
Nummer _____
PLZ,
Ort _____

Betrieb/Dienststelle

email
fon
fax

ver.di-Mitglied ___nein ___ja, seit _____

**Zur Vermeidung von Ausfallkosten
bitte bis vier Wochen vor Termin an-
melden bei**

ver.di
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland
Gudrun Bachler
Münsterplatz 2-6, 55116 Mainz
seminare.rlpsaar@verdi.de
fax 06131-9726-256

Für ver.di-Mitglieder übernimmt ver.di
die anfallenden Seminarkosten.

Darin enthalten sind

- Seminargebühren/Seminarmaterial
- Unterkunft und Verpflegung
- Nachgewiesene Fahrtkosten für öffentliche Verkehrsmittel (DB 2. Klasse)
- Fitnessraum (Kraft- und Ausdauergeräte)
- Innensauna, Dampfbad und Außen-terasse mit Blockhaussauna

ver.di
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland
Frauen- und Gleichstellungspolitik
Münsterplatz 2-6
55116 Mainz



Seminar für Kolleginnen **Mit Achtsam- keit zur gesun- den Präsenz**



12. - 14. Nov. 2021
Bildungszentrum der
Arbeitskammer, Kirkel



Mit Achtsamkeit zur gesunden Präsenz

Seminarinhalte

In diesem Seminar geht es um

- Selbstanalyse: Wer bin ich - was kann ich - was muss ich?
- Herausfinden, um was es wirklich geht, mit der Achtsamkeitsmethode Focusing.
- Nicht gegen den Körper, sondern mit ihm: mein Zugang zur Präsenz.
- Chancen - statt Krisenmanagement!

Seminarleitung

Heidrun Essler
Trainerin für Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führung

Seminarzeiten

Beginn Freitag, 14:00 Uhr
Ende Sonntag, 14:00 Uhr
nach dem Mittagessen

Seminarort

Bildungszentrum der Arbeitskammer des Saarlandes
Am Tannenwald 1, 66459 Kirkel
fon 06849-9094-0

Nähere Informationen

Gudrun Bachler
ver.di
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland
Bereich Bildung
fon 06131-9726-134
seminare.rlpsaar@verdi.de

