

Tagungsort

Landgasthof Euringer
Dorfstraße 23
92339 Beilngries-Paulushofen
Tel.: 08461/651 0
www.landgasthof-euringer.de

Anreise

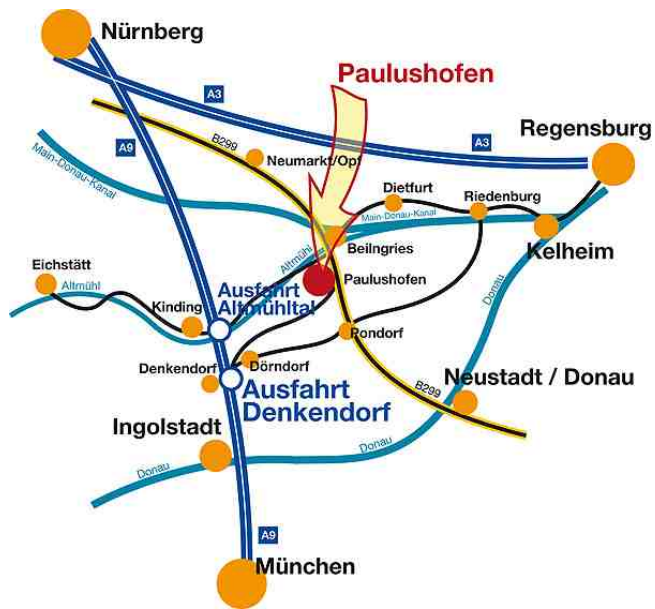


Foto: Martin Müller/pixelio.de

Veranstalter

Industriemeisterverband Bayern e.V.
„Verband betrieblicher Führungskräfte“
Bernhard Fürst
Lerchenring 20, 94327 Bogen
Tel. 09422/4725, Mobil: 0163/6971216
Bernhard.Fuerst@imv-bayern.org
www.imv-bayern.de

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern (kda)
Philip Büttner
Schwanthalerstr. 91, 80336 München
Tel. 089/530737 37
kda@kda-muenchen.de
www.kda-bayern.de

Teilnehmerbeitrag

55,- Euro pro Person für Seminar,
Vollverpflegung und Übernachtung.
Überweisung bitte bis 15. Oktober 2012
mit Angabe der Teilnehmenden und
der jeweiligen IMV an:

Industriemeisterverband
Sparkasse Niederbayern-Mitte
Kto.Nr: 00 40 16 37 35
BLZ: 742 500 00

Anmeldung

Bitte bis 28. September 2012
per e-Mail, Fax oder telefonisch:
Bernhard.Fuerst@imv-bayern.org
Tel. und Fax 09422/4725 (Bernhard Fürst)



Wie schütze ich mich vor Stress und Burnout?

Prävention, Zeitkompetenz,
Leben in Balance

Wochenendseminar

3.-4. November 2012
Landgasthof Euringer
Paulushofen

imv **kda**
Kirche + Arbeit

Wie schütze ich mich vor Stress und Burnout?

Liebe Mitglieder des IMV Bayern,

wir laden - diesmal im neuen Format - herzlich zum 23. Wochenendseminar von IMV und kda ein.

Die Themen Stress und Burnout sind nicht nur in aller Munde, fast jeder und jede hat auch schon eigene Erfahrungen mit Überlastungssituationen in Beruf oder Privatleben gemacht. Die Anforderungen und der Arbeitsdruck in den Betrieben steigen, das Leben scheint sich ständig zu beschleunigen.

Welche Antworten gibt es darauf? Wir haben drei Expert/innen nach Paulushofen eingeladen, die mit uns aus verschiedenen fachlichen Perspektiven über Stressmanagement, die innere Uhr und Wege zu einem Leben in Balance diskutieren.

Bitte informiert interessierte Kolleg/innen über dieses Seminar, zu dem natürlich auch die Partner/innen herzlich eingeladen sind.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wochenende mit Euch in Paulushofen!

Bernhard Fürst, 1. Vorsitzender
Industriemeisterverband Bayern e.V.

Philip Büttner, Referent, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt, Evang.-Luth. Kirche in Bayern

Ablauf

Samstag, den 03.11.2012

bis 11:30 Uhr	Anreise
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Begrüßung und thematische Einführung
13:45 Uhr	Stress - wenn aus Arbeitslust Arbeitsfrust wird Ursachen, Folgen und Gegenmaßnahmen Diana Greiner
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	Auf die innere Uhr hören Über einen kompetenten Umgang mit der eigenen Zeit Dr. Barbara Knab
17:45 Uhr	Pause
18:30 Uhr	Abendessen und gemütliches Beisammensein

Sonntag, den 04.11.2012

ab 7:45 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	Wort zum Tag Bernhard Fürst und Philip Büttner
9:30 Uhr	In der Balance leben Auftanken statt Ausbrennen Detlev Bierbaum
11:00 Uhr	Kaffeepause
11:30 Uhr	Abschlussdiskussion, Resümee, Ausblick
12:30 Uhr	Mittagessen, Ende des Seminars

Referent/innen

Diana Greiner

Lehr-Ergotherapeutin und
Stressmanagement-Trainerin, Ingolstadt

Dr. Barbara Knab

Wissenschaftspublizistin, München

Detlev Bierbaum

Oberkirchenrat der
Evang.-Luth. Kirche in Bayern, München