Trotz Stress in Führung bleiben

Als Führungskraft stehen Sie oft unter Druck, viele Erwartungen zu erfüllen – von sich selbst und von anderen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Aufgaben souverän meistern, ohne sich von Stress überwältigen zu lassen. Sie erarbeiten Techniken des Stressmanagements und der Selbststeuerung, um sowohl Ihre eigene Gesundheit als auch die Gesundheit Ihres Teams zu bewahren.

Inhalte:

- **Stressbewältigung**: Was ist Stress und wie wirkt er sich auf mich als Führungskraft aus?
- **Selbststeuerung**: Methoden, um souverän und zielgerichtet mit Herausforderungen umzugehen.
- **Zeitmanagement**: Prioritäten setzen und klare Entscheidungen treffen.
- **Work-Life-Balance**: Wie finde ich eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen?

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte in sozialen Organisationen, die unter hohen Anforderungen stehen und lernen möchten, stressresistenter und ausgeglichener zu führen.

Termine	08. + 09.04.2027, jeweils von 09:30 – 17:30 Uhr, in Lüneburg
Kosten	€ 385,- pro Person
	10 % Rabatt ab zwei Teilnehmende einer Einrichtung
Referent:in	Birgit Nickel
Anmeldung	Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V.
	Salzstraße 1, 21335 Lüneburg
	04131 / 42211 | info@bs-lg.de

Wir bestätigen jede Anmeldung per E-Mail. Wenn Sie nach 2 Wochen keine Bestätigung erhalten haben, fragen Sie bitte nach

Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V.
Salzstraße 1
21335 Lüneburg

Verbindliche Anmeldung zum Seminar
„Trotz Stress in Führung bleiben" am 08. + 09.04.2027

(1) Teilnehmer:in ☐M ☐W ☐Div.	**(2) Teilnehmer:in** ☐M ☐W ☐Div.
Vor- und Zuname	Vor- und Zuname
E-Mail	E-Mail
Telefon	Telefon

Rechnungsanschrift

Arbeitgeber	Ansprechperson
Straße und Hausnummer	Telefon (dienstlich)
PLZ und Ort	E-Mail für den Rechnungsversand

und Rabatte
Die Kosten für das Seminar betragen € 385,- p. P.
Ab zwei Teilnehmer/innen einer Einrichtung / Schule gewähren wir einen Rabatt von 10 %.

Rücktritt
Ein Rücktritt von der verbindlichen Anmeldung ist nur bis zu 4 Wochen vor Beginn des Kurses möglich. Nach Ablauf dieser Frist wird die volle Kursgebühr erhoben. BRÜCKENSCHLAG ist berechtigt, im Einzelfall von der Durchführung einer Veranstaltung zurückzutreten, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht worden ist oder in Fällen, die eine Durchführung der Veranstaltung aus wichtigen Gründen unmöglich macht (z. B. eine kurzfristige Erkrankung des Dozenten). In diesem Fall werden Veranstaltungsentgelte vollständig erstattet. Weitere Ansprüche stehen den Teilnehmenden nicht zu.

Hiermit melde ich mich zu dem oben genannten Workshop an:

Ort, Datum	Unterschrift

Wir bestätigen jede Anmeldung per E-Mail. Wenn Sie nach 2 Wochen keine Bestätigung erhalten haben, fragen Sie bitte nach.

Einwilligung gemäß Datenschutz

Mit dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie darüber informieren, welche Daten die Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V. bei Ihnen erhebt und nutzt, wenn Sie sich bei uns zu einer Veranstaltung/Seminar/ Weiterbildung/Supervisionen/Coachings o.ä. – im Folgenden Aufträge genannt – anmelden.

Bei Auftragserteilung erfassen wir Name, Anschrift sowie ggf. die Rechnungsanschrift und die Kontodaten, Telefonnummer einschließlich einer E-Mail-Adresse. Bei manchen Aufträgen erfassen wir auch Ihr Geburtsdatum, da es für die Abschlussbescheinigungen notwendig ist sowie Informationen zu vorherigen Fortbildungen, wenn diese für die Teilnahmevoraussetzung notwendig sind. Diese (teilweise personenbezogenen) Daten erfassen und verarbeiten wir ausschließlich zu Zwecken der Auftragsabwicklung und zu weiteren Information unverschlüsselt per Mail über unsere Angebote.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt durch die Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V., Salzstraße 1, 21335 Lüneburg, info@bs-lg.de, 04131 42211. Zu Fragen des Datenschutzes sind wir unter diesen Kontaktdaten zu erreichen.

Bei der Verarbeitung personenbezogener Daten beachten wir die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf der Grundlage Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe a DSGVO), zur Bearbeitung Ihres Auftrages (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe b DSGVO) sowie zur Wahrung unserer berechtigten Interessen. Unsere berechtigten Interessen an der Datenverarbeitung liegen zum einen in der Auftragsabwicklung und zum anderen in der Information über unsere Veranstaltungen und Dienstleistungen der Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V.

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung, berührt.

Wir speichern die personenbezogenen Daten unbegrenzt, damit wir Ihnen jederzeit Auskunft über die bei uns absolvierten Fortbildungen geben können. Auf Wunsch löschen wir nach Auftragsabwicklung ihre Daten, außer die, die wir nach gesetzlichen Vorschriften aufbewahren müssen. Die Speicherung zu Informationszwecken erfolgt nur so lange, bis Sie einer solchen Werbung widersprechen.

Personenbezogene Daten – Name, Anschrift, Emailadresse – werden, wenn dies für die Auftragsabwicklung notwendig ist, ggf. an unsere Kooperationspartner (VNB Hannover und VNB Göttingen) weitergegeben.

Sie sind jederzeit berechtigt, von uns Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten zu verlangen. Darüber hinaus haben Sie nach Maßgabe der DSGVO und des BDSG gesetzliche Ansprüche auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung (Sperrung) und Datenübertragbarkeit. Sie haben ferner das Recht, der Verarbeitung personenbezogener Daten zu widersprechen.

Sie haben das Recht, bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde Beschwerde einzulegen, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

Name (leserlich) _____

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten wie o. a. gespeichert und genutzt werden.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift