

## Weniger Stress mit dem Stress!

### *Seminar am 23.11.2022 in Lüneburg*

Bildungs- und Erziehungsarbeit ist jetzt noch herausfordernder als in „normalen“ Zeiten. Unter knappen Ressourcen, Zeitdruck, hohen Erwartungen, Enge, Störungen, fehlender Anerkennung, mangelnder Kooperation, usw. wird das, was eigentlich Spaß macht, manchmal zur Last.

Ein entspannter, nervenstarker Einsatz in den jetzt oft virtuellen Kontakten, die Gestaltung des Arbeitsalltags und die herausfordernde Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit sind schwierig und heute noch schwieriger. Eine bewusste persönliche Strategieentwicklung kann da helfen. Ziel dabei ist es, eine gelassene Einstellung zu entwickeln, mit der sich die unterschiedlichen Anforderungen besser regeln lassen.

Das Fortbildungsangebot zielt darauf ab, Ihnen leicht umzusetzende Übungen zur Steuerung der eigenen Emotionen an die Hand zu geben. Mit dem „Stimmungsruder in der Hand“ gelingt es leichter, souverän und besser gelaunt durch die Windstärken des Corona-Alltags zu navigieren.

Im Seminar erarbeiten wir drei Zugänge zum entspannteren Stresserleben:

- Ausgehend von einem Stressmodell können Sie erkennen, wie sie gezielt Veränderungen ihrer persönlichen Belastungsmomente anstreben können.
- Praktisch ausprobieren werden wir Mini-Übungen, die unauffällig in den Alltag integrierbar sind. Damit können Sie selbst unabhängiger von äußeren Situationen die eigene Stimmung und das Befinden regulieren.
- Den Abschluss bilden Überlegungen und Umsetzungshilfen für Pausen, Erholung und Regeneration.

**Termin:** 23.11.2022 von 9:30-17:30 Uhr

**Referentin:** Astrid Wichmann

**Ort:** FREIRAUM Lüneburg, Salzstraße 1, 21335 Lüneburg

**Anzahl:** 8-12 Teilnehmende

**Kosten:** € 150,- pro Person, ab zwei Teilnehmenden einer Einrichtung/Schule gewähren wir 10% Rabatt.

**Anmeldung:** Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V., Salzstr. 1, 21335 Lüneburg  
Tel. 04131/42211, [info@bs-lg.de](mailto:info@bs-lg.de), [www.bs-lg.de](http://www.bs-lg.de)





Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V.

Salzstr. 1

21335 Lüneburg

**info@bs-lg.de**

**Verbindliche Anmeldung zum Seminar  
„Weniger Stress mit dem Stress“ am 23.11.2022 in Lüneburg**

**Teilnehmer/innen**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

**Rechnungsanschrift (falls abweichend)**

\_\_\_\_\_  
Arbeitgeber/ Einrichtung/ Schule

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (dienstlich)

\_\_\_\_\_  
Ansprechperson

**Kosten und Rabatte**

Die Kosten für das Seminar betragen: € 150,-

Ab zwei TeilnehmerInnen von einer Einrichtung/Schule gewähren wir einen Rabatt von 10%.

**Rücktritt**

Die Seminargebühren sind vor Beginn zu zahlen. Eine Einladung und Rechnung erhalten sie ca. 2 Wochen vor Seminarbeginn. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 4 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei möglich, danach berechnen wir die volle Teilnahmegebühr, sofern Ihrerseits kein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Bei zu wenigen Teilnehmern müssen wir die Veranstaltung absagen. Ansprüche bestehen bei Absage oder Änderung des Seminars nicht, dies beinhaltet auch, dass keinerlei durch Seminausfall anfallenden Stornogebühren (Hotel, Reisekosten) erstattet werden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift/en

**Anmeldung an: Brückenschlag e.V., Salzstr. 1, 21335 Lüneburg - E-Mail: info@bs-lg.de**

*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., Salzstr. 1, 21335 Lüneburg, info@bs-ig.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