



ETAIN

Ihr Partner für psychische Gesundheit



Seminarplan 2020 – Januar bis März

Seminarplan 2020 - Erstes Quartal

JANUAR		
1	Mi	
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	
5	So	
6	Mo	KW 1
7	Di	
8	Mi	
9	Do	Schnupperkurs Achtsamkeit 4-wöchig, 1h pro Woche
10	Fr	
11	Sa	
12	So	
13	Mo	KW 2
14	Di	
15	Mi	
16	Do	
17	Fr	
18	Sa	
19	So	
20	Mo	KW 3
21	Di	
22	Mi	
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	
26	So	
27	Mo	KW 4
28	Di	
29	Mi	ZERTIFIKATSLEHRGANG Prozessmanager für die »Gefährdungs- beurteilung psychischer Belastung« 2-tägiger Seminar
30	Do	
31	Fr	

FEBRUAR		
1	Sa	
2	So	
3	Mo	Hilfe in Hochstressphasen eintägiges Seminar
4	Di	
5	Mi	
6	Do	
7	Fr	
8	Sa	
9	So	
10	Mo	Hilfe in Hochstressphasen eintägiges Seminar
11	Di	
12	Mi	
13	Do	
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	KW 7
18	Di	
19	Mi	Gesundes Führen eintägiges Seminar
20	Do	
21	Fr	
22	Sa	
23	So	
24	Mo	KW 8
25	Di	
26	Mi	
27	Do	Schnupperkurs Mentales Training 4-wöchig, 1h pro Woche
28	Fr	
29	Sa	

MÄRZ		
1	So	
2	Mo	Achtsamkeit und Stressbewältigung 2-tägiges Seminar
3	Di	KW 9
4	Mi	
5	Do	
6	Fr	
7	Sa	
8	So	
9	Mo	KW 10
10	Di	
11	Mi	
12	Do	
13	Fr	
14	Sa	
15	So	
16	Mo	KW 11
17	Di	
18	Mi	Mehr Unabhängigkeit in der Unternehmensführung eintägiges Seminar
19	Do	
20	Fr	
21	Sa	
22	So	
23	Mo	»AUSZEIT«
24	Di	KW 13
25	Mi	
26	Do	
27	Fr	
28	Sa	
29	So	
30	Mo	KW 14
31	Di	

Unsere Seminare im Überblick

Prozessmanager für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Rechtskonforme & praxistaugliche Planung und Umsetzung einer GBpsych

2-tägiger Zertifikatslehrgang und Begleitung während der Projektphase

Inhalte

- Verantwortung und Rechtspflichten des Arbeitgebers sowie Reaktions- und Einflussmöglichkeiten der Aufsichtsbehörden
- Wie setze ich die GBpsych richtig um und erhalte gleichzeitig einen Mehrwert
- Kosten – Nutzen – Vergleich
- Einbindung von Stakeholdern wie z.B. die Interessenvertretung
- Effektive Kommunikation mit den Zielgruppen
- Mögliche Analysetiefen, Qualitätsniveaus, Vor-/Nachteile von Erhebungsinstrumenten und -methoden
- Best-Practice-Vorgehensweisen für alle Prozessphasen bis zur Dokumentation
- Maßnahmen zur Umsetzung
- Wirkungskontrolle erforderlicher Maßnahmen
- Individuelles Erarbeiten jedes Teilnehmers einer möglichen Vorgehensweise im eigenen Betrieb.

Weitere Inklusivleistungen

inkl. Beratung und Begleitung während der praktischen Umsetzung im Unternehmen

Termine

29. -30. Januar 2020, jeweils 9 - 16 Uhr

Preis pro Teilnehmer inkl. Verpflegung*

2.495 €

Hilfe in Hochstressphasen

eintägiges Seminar

Inhalte

- Einführung in die Stressthematik
- Innere Anspannung erkennen und „messen“
- Erlernen von Hilfsmitteln zur unmittelbaren Stressreduktion
- Praktische Übungen

Termine

erster Termin: 03.02.2020, 9 - 16 Uhr

zweiter Termin: 10.02.2020, 9 - 16 Uhr

Preis pro Teilnehmer inkl. Verpflegung*

1.250 €

Gesundes Führen

eintägiges Seminar

Inhalte

- Grundverständnis von Führung
- Die Führungskraft als Dienstleister der Mitarbeiter
- Klassische Führungstools
- Tools aus dem Coaching

Termine

19.02.2020, jeweils 9 - 16 Uhr

Preis pro Teilnehmer inkl. Verpflegung*

1.250 €

Achtsamkeit und Stressbewältigung

2-tägiges Seminar

Inhalte

- Einführung in das Thema „Achtsamkeit“
- Achtsamkeit im (Berufs-) Alltag
- Erlernen von Hilfsmitteln zur langfristigen Stressreduktion
- Wertfreies Annehmen und Akzeptanz in Stress-, Krisen- und Konfliktsituationen
- Resilienzsteigerung zum eigenen Wohlbefinden und dem besseren Umgang mit Kollegen / Mitarbeitern
- Praktische Übungen

Termine

02. -03.03.2020, jeweils 9 - 16 Uhr

Preis pro Teilnehmer inkl. Verpflegung*

2.150 €

Mehr Unabhängigkeit in der Unternehmensführung

eintägiges Seminar

Inhalte

Strukturierte und praxiserprobte Vorgehensweise, um das Unternehmen Schritt für Schritt von der eigenen Person unabhängig zu gestalten.

Termine

19.02.2020, jeweils 9 - 16 Uhr

Preis pro Teilnehmer inkl. Verpflegung*

1.250 €

Unsere Seminare im Überblick

Auszeit

3-tägige Weiterbildung

Weiterbildung / Schulung in einer erholsamen Ambiente inkl. aktiver physischer und psychischer Präventionsarbeit zur Gesundheitsförderung und Mitarbeiterbindung.

In unserer Auszeit-Broschüre finden Sie alle Details.

Termine

23.-25.03.2020

Preis pro Teilnehmer

1.950,- €

Schnupperkurs Achtsamkeit

vierwöchiger Kurs

Inhalte

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit.

Die Kursteilnehmer erlernen u. a. Atemübungen, Fokosierung, bewusste Körperhaltung, bewusste Bewegung u.v.m.

Termine

09.01.2020 und die 3 darauf folgenden Donnerstage
4 Wochen, 1h pro Woche. Jeweils 17:30 Uhr

Preis pro Teilnehmer

75 € pro Person

Schnupperkurs Mentales Training

vierwöchiger Kurs

Inhalte

Ziel dieses Kurses ist die Steigerung

- der sozialen und emotionalen Kompetenz,
- der kognitiven Fähigkeiten,
- der Belastbarkeit,
- des Selbstbewusstseins,
- der mentalen Stärke
- des Wohlbefindens

Termine

27.02.2020 und die 3 darauf folgenden Donnerstage
4 Wochen, 1h pro Woche. Jeweils 17:30 Uhr

Preis pro Teilnehmer

75 € pro Person

Anmeldung

Weitere Informationen

Unsere Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Verbindliche Anmeldungen müssen 4 Wochen vor Veranstaltungstermin eingehen. Kurzfristige Anmeldungen auf Anfrage.

Mit der Anmeldung werden 50 % der Gesamtsumme fällig.

Nach Abschluss der Veranstaltung ist die Restsumme innerhalb von 7 Tagen zahlbar.

Stornierungen von Gruppen sind bis 4 Wochen vor Beginn kostenfrei möglich.

Stornierungen von Einzelpersonen sind bis 3 Wochen vor Beginn kostenfrei möglich.

Danach fallen Stornogebühren in Höhe von 50 % der gebuchten Leistungen an.

Der Veranstalter behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl einen Alternativtermin anzubieten.

Sollte die Veranstaltung seitens des Auftragnehmers nicht stattfinden können, wird ein Alternativtermin angeboten oder bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet.

Es gelten unsere AGB

Wir melden uns an:

Firma	
Name + Funktion	E-Mail oder Rufnummer

Für folgende Veranstaltungen:

<input type="checkbox"/>	Zertifikatslehrgang »Prozessmanager« 29.-30.01.2020 – 2-tägig	<input type="checkbox"/>	Achtsamkeit und Stressbewältigung 02.-03.03.2020 – 2-tägig
<input type="checkbox"/>	Hilfe in Hochstressphasen 03.02.2020 – eintägig	<input type="checkbox"/>	Hilfe in Hochstressphasen 20.02.2020 – eintägig
<input type="checkbox"/>	Gesundes Führen 29.02.2020 – eintägig	<input type="checkbox"/>	Mehr Unabhängigkeit in der Unternehmensführung 18.03.2020 – eintägig
<input type="checkbox"/>	Schnupperkurs Achtsamkeit Beginn 09.01.2020 – 4-wöchig	<input type="checkbox"/>	Schnupperkurs Mentales Training Beginn 27.02.2020 – 4-wöchig

Wir melden _____ Teilnehmer an:

Name + Funktion	E-Mail oder Rufnummer
Name + Funktion	E-Mail oder Rufnummer
Name + Funktion	E-Mail oder Rufnummer
Name + Funktion	E-Mail oder Rufnummer
Name + Funktion	E-Mail oder Rufnummer

Ort, Datum

Unterschrift