

Liebe Gebärdensprachdolmetscher:innen,

wir freuen uns sehr, Ihnen diese Fortbildung unter Leitung von Anja Bergmann anbieten zu können:

Stressresilienz mit Hilfe von Achtsamkeit und Meditation

Wann: **Freitag,** 13.09.2024, 10:30 – 18:00 Uhr,
Samstag, 14.09.2024, 09:00 – 14:15 Uhr

Ort: **GIB-BLWG**
Fürther Straße 220, 90429 Nürnberg

Dozentin: Anja Bergmann

Seminarsprache: **DGS oder Deutsch**

Inhalt:

Unser Leben ist voll mit schönen Erlebnissen, erfolgreichen Tätigkeiten und täglich neuen Eindrücken. Wir haben vieles, sind erfolgreich und haben ein gutes Auskommen. Dennoch wird uns manchmal alles zu viel, wir fühlen uns energie- und kraftlos. Ein Gefühl, dass der Stress niemals aufhört, wir nicht mehr zur Ruhe kommen und immer unter Strom stehen. Vielleicht gesellt sich auch noch ein Gefühl der Unzufriedenheit mit dazu.

Hierfür gibt es einfache Methoden, wie wir der Überlastung in unserem Leben entgegenwirken können. Im Seminar schauen wir uns verschiedene Lebensbereiche an und welche Stellschrauben es gibt, um wieder mehr Selbstwirksamkeit in unserem eigenen Leben zu bekommen.

Sie reflektieren über Ihre momentane Situation und wir erarbeiten gemeinsam in der Gruppe Möglichkeiten der Veränderung. Hierzu werden Werkzeuge aus dem MBSR (mind based stress reduction), der Achtsamkeit und der Meditation vermittelt, welche Sie unterstützen, wieder mehr zu sich selbst und Ihren Bedürfnissen zu finden.

Zur Dozentin Anja Stefanie Bergmann:

- Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin (FH)
- Absolventin des Master Programms EuMaSLI
- Lehrkraft an der Hochschule Landshut (seit 2018),
Zertifikat Hochschullehre des BayZiels (Bayerisches Zentrum für Innovative Lehre)
- Achtsamkeits- und Meditationslehrerin
- Life Trust Coach nach Veit Lindau,
zertifiziert nach den Richtlinien des EASC (European Association for Supervision and Coaching)

Das ausgefüllte Formular auf der nächsten Seite schicken Sie bitte spätestens bis **29.07.2024** per Post, oder per Mail (als Scan im pdf Format) an katharina.gamer@blwg.de oder per Fax an 0911-12076544.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an dieser Fortbildung.

Anmeldung zur Fortbildung

Stressresilienz mit Hilfe von Achtsamkeit und Meditation

Wann	Freitag, 13.09.2024 10:30 – 18:00 Uhr Samstag, 14.09.2024 09:00 – 14:15 Uhr	14 UE
Wo	GIB-BLWG TA Mittelstandszentrum, Fürther Str. 220, 90429 Nürnberg	
Dozentin	Anja Bergmann	
Teilnahmegebühr (zutreffendes bitte ankreuzen und erst nach Erhalt der Rechnung überweisen)	<input type="checkbox"/> 250 Euro für bayerische Teilnehmer:innen <input type="checkbox"/> 310 Euro für andere Teilnehmer:innen	
Kursbezeichnung	GSD-F Stressresilienz	

Hiermit melde ich mich verbindlich für die obengenannte Fortbildung an.
Mit den untenstehenden Zahlungs- und Stornobedingungen erkläre ich mich einverstanden.

Vor- und Nachname	
Straße und Hausnummer	
PLZ und Ort	
Tel.:	
Fax:	
Mobil:	
E-Mail:	
→ <input type="checkbox"/> Ja, ich möchte über Fort-/Weiterbildungsangebote des GIB informiert werden.	
→ <input type="checkbox"/> Ja, ich bin mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten ausschließlich an andere Teilnehmer:innen dieser Fortbildung (zum Beispiel zur Bildung von Fahrgemeinschaften) einverstanden.	
→ <input type="checkbox"/> Ja, die im Beiblatt aufgeführten Hinweise zur Schweigepflicht, zum Urheberrecht und zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen und stimme ihnen zu.	
→ <input type="checkbox"/> Die Rechnung soll ausgestellt werden <input type="checkbox"/> an mich persönlich, bitte an meine oben angegebene Adresse senden oder <input type="checkbox"/> an meinen Arbeitgeber. Die Anschrift werde ich dem GIB mitteilen.	
Datum, Unterschrift:	

Zahlungs- und Stornobedingungen:

Anmeldeschluss ist der 29.07.2024. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. **Bitte unbedingt beachten: überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung.**

Eine Stornierung ist bis 31.07.2024 möglich. Bei Absage bis 14 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr erstattet. Danach ist keine Erstattung mehr möglich. Das GIB behält sich vor, das Seminar bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abzusagen. Schon entrichtete Zahlungen werden in diesem Fall zurückerstattet.

Hinweise zur Schweigepflicht, zum Urheberrecht und zum Datenschutz

1. Schweigepflicht

Über alle im Rahmen der Fortbildung zur Kenntnis gelangten oder anvertrauten personenbezogenen Informationen ist strengstes Stillschweigen zu bewahren. Diese Verpflichtung gilt auch nach Beendigung der Fortbildung weiter.

2. Urheberrecht bei online-Seminaren

Insofern der Unterricht online über eine Videokonferenz-Plattform erfolgt, ist es den Kursteilnehmenden untersagt, diese aufzuzeichnen bzw. mitzuschneiden oder eine Untertitelung zu kopieren. Eine Zuwiderhandlung stellt einen Verstoß gegen das Urheberrecht dar und zieht rechtliche Konsequenzen nach sich.

3. Weitergabe von Seminarunterlagen

Die Weitergabe von Seminarunterlagen ist untersagt. Übergebene Unterlagen (sowohl digital auch in Papierform) dürfen nur für den privaten Gebrauch benutzt werden. Die Weitergabe an Dritte sowie die öffentliche Vorführung sind ausdrücklich untersagt. Zuwiderhandlung stellt einen Verstoß gegen das Urheberrecht dar und zieht rechtliche Konsequenzen nach sich.

4. Verarbeitung persönlicher Daten

Wir nehmen den Schutz der Privatsphäre unserer Kursteilnehmer bei der Verarbeitung persönlicher Daten sehr ernst. Daher berücksichtigen wir die datenschutzrechtlichen Anforderungen der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) in unseren Geschäfts- und Verwaltungsprozessen.

Wir erheben und verarbeiten die persönlichen Daten unserer Kursteilnehmer gemäß den europäischen und deutschen Bestimmungen. Daher informieren wir als verantwortliche Stelle nachfolgend darüber wie, zu welchem Zweck und auf Grund welcher Rechtsgrundlage wir personenbezogene Daten verarbeiten, die wir im Rahmen des Vertragsverhältnisses erheben.

Mit der elektronischen Erfassung meiner Daten und deren Verarbeitung innerhalb der Einrichtung für Verwaltungs- und Betreuungszwecke bin ich einverstanden. Eine Weitergabe meiner Daten an Einzelpersonen, Arbeitgeber, Institutionen oder Behörden findet ohne meine Zustimmung nicht statt.

Weitere Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage unter [Datenschutz \(giby.de\)](http://www.giby.de)