

## Stressbewältigung Seminar

### Beschreibung:

Wohlfühlen auch am Arbeitsplatz? Durch die täglichen Anforderungen des Berufs und so auch des alltäglichen Lebens, leiden immer mehr Berufstätige an chronischen Stressreaktionen beispielsweise Burnout, die nicht nur psychisch sondern auch körperlich belasten können. Deshalb sollten so schnell wie möglich die Stressursachen geklärt werden, Verhaltensmuster und die eventuellen Stressreaktionen jedes Einzelnen erörtert werden.

Dieses Seminar soll Ihnen Kraft und Unterstützung geben, Stress in verschiedenen Problemsituationen am Arbeitsplatz richtig und langanhaltend entgegenzuwirken mit stressreduzierenden Entspannungsmethoden. Finden Sie Ihre Stressfaktoren und persönlichen Methoden um sich wieder wohler am Arbeitsplatz zu fühlen!

### Lerninhalte:

- Ursachen und Wirkungen von Stress erkennen.
- Stressoren am Arbeitsplatz definieren und lösungsorientierte Vorgehensweisen entwickeln
- Erkennen eigener Stresssymptomen, sowie stressverstärkender Verhaltensmuster.
- Entspannungsmethoden und stressreduzierende Verhaltensweisen, die leicht in den Arbeitsalltag integrieren werden können.
  - o Autogenes Training
  - o Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
  - o Phantasiereisen
  - o Meditation
- Chronische Stressreaktionen (Burnout) entgegenwirken mit Stressbewältigungsstrategien.



## Termine und Veranstaltungsorte:

Termine in Frankfurt (Oder):

Veranstaltung	Info	Datum	Preis
Seminar	8 Ustd	28.11.2018	150,00 €



### Ansprechpartner

Robert Köppen  
Seminare und IHK-Firmenschulungen  
Tel.: 0335 5621-2211  
Fax: 0335 5621-2001  
E-Mail: [koeppen@ihk-projekt.de](mailto:koeppen@ihk-projekt.de)

### Veranstaltungsort

IHK-Bildungszentrum Frankfurt (Oder)  
Puschkinstrasse 12b  
Frankfurt (Oder) 15236

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB):

(p small SSP regular 7px) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen (Seminare, Lehrgänge und sonstige) der IHK-Projektgesellschaft Frankfurt (Oder) GmbH (IHK-PG). Abweichende Vereinbarungen sind nur wirksam, wenn Sie durch die IHK-PG ausdrücklich bestätigt werden.

### 1. Anmeldung

Anmeldungen zur Teilnahme an Veranstaltungen der IHK-PG sind schriftlich unter Verwendung des Anmeldeformulars per Brief oder Fax, per E-Mail oder Online auf und innerhalb der ggf. in den Veranstaltungsunterlagen genannten Frist vorzunehmen und gelten auch als Anerkennung dieser AGB. Die Anmeldung ist ein verbindliches Vertragsangebot, wobei in Ermangelung anderer Vereinbarungen Vertragsschließende/-r der/die Teilnehmer/-in ist. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bis zur maximal vorgesehenen Teilnehmerzahl berücksichtigt. Ein Vertrag kommt jedoch erst mit der Bestätigung der Anmeldung innerhalb von zwei Wochen nach Zugang durch die IHK-PG zustande.

### 2. Zahlungsbedingungen, Mahnkosten

Das Teilnehmerentgelt ist binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung fällig. Der/die Teilnehmer/-in als Vertragsschließende/-r haftet für die Zahlung des Entgelts auch dann, wenn das Entgelt durch einen Dritten (z.B. Unternehmen, Arbeitgeber, Arbeitsagentur, Berufsförderungsdienst) geleistet oder erstattet werden soll. Bei Zahlungsverzug ist die IHK-PG berechtigt, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Für jede Mahnung können Mahnkosten in Höhe von 5 EUR geltend gemacht werden.

### 3. Rücktritt und Kündigung

Der/die Teilnehmer/-in ist ein Rücktritt vom Vertrag ohne Angaben von Gründen bis zum Beginn einer Veranstaltung möglich. Dabei fallen folgende Stornokosten an: Rücktritt bis 11 Tage vor Veranstaltungsbeginn: keine Stornokosten; Rücktritt bis 6 Tage vor Veranstaltungsbeginn: mindestens 40 EUR; sonst 10% der Gebühren, maximal aber 250 EUR; Rücktritt bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Gebühren, maximal aber 1.000 EUR. Im Übrigen wird jeweils die volle Gebühr fällig.

Das Recht zur fristlosen Kündigung aus wichtigem Grund gemäß § 626 BGB bleibt unberührt. Wichtige Gründe für die IHK-PG sind insbesondere die Störung der Abläufe der Weiterbildungsveranstaltungen und die Nichtbeachtung der Hausordnung sowie der Benutzerordnung für die EDV-Räume trotz einer Aufforderung, die Störung oder den Verstoß zu unterlassen. Bereits fällige Teilbeträge werden nicht zurückerstattet. Die Kündigung und der Rücktritt haben in Schriftform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) zu erfolgen. Maßgebender Zeitpunkt für die Kündigung und den Rücktritt des/der Teilnehmer/-in ist der Zeitpunkt des Eingangs der Erklärung bei der IHK-PG. Ist der/die Teilnehmer/-in Verbraucher, greifen die vorstehenden Rücktrittsregeln erst nach dem Ablauf der Widerrufsfrist.

### 4. Änderungen und Absage von Veranstaltungen

Die IHK-PG behält sich vor, Dozenten zu wechseln oder den Veranstaltungsablauf zu ändern. Der/die Teilnehmer/-in kann daraus keine Ansprüche, zum Beispiel auf Rücktritt vom Vertrag oder Minderung des Entgelts, ableiten. Die IHKPG behält sich vor eine Veranstaltung aus von ihr nicht zu vertretenden Gründen (z.B. mangelnde Teilnehmerzahl, Ausfall des Referenten) örtlich und räumlich zu verschieben oder abzusagen. Bereits geleistete Zahlungen werden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die IHK-PG sind ausgeschlossen.

### 5. Softwarebenutzung und Copyright

Mit der Anmeldung zu den gerätegebundenen Veranstaltungen erkennt der/die Teilnehmer/-in an, dass die von der IHK-PG zur Verfügung gestellte Software ausschließlich zu Veranstaltungszwecken benutzt werden darf und dass jeglicher Missbrauch zu Schadensersatzansprüchen seitens der IHK-PG und Dritter führt. Sämtliche Veranstaltungskonzepte sowie -unterlagen dürfen nur mit Einverständnis der IHK-PG und unter Beachtung aller eventuellen Urheberrechte Dritter vervielfältigt werden.

### 6. Haftung

Die IHK-PG haftet für Schäden im Zusammenhang mit der Durchführung von Veranstaltungen nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Haftungsbeschränkung gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung der IHK-PG, ihrer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen oder aber auf der Verletzung einer sog. Kardinalpflicht beruhen.

### 7. Widerrufsbelehrung für Verbraucher

Wenn Sie Verbraucher sind, haben Sie ergänzend zu unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen ein Widerrufsrecht.

## WIDERRUFSBELEHRUNG

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, EMail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die IHKProjektgesellschaft mbH Puschkinstraße 12b, 15236 Frankfurt (Oder) Fax: (0335)5621-2001, E-Mail: anmeldung@ihkprojekt.de

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

### 8. Datenschutz

Mit der Speicherung und automatisierten Verarbeitung personenbezogener Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung sowie späterer Information über weiteren Bildungsangeboten ist der/die Teilnehmer/-in einverstanden, kann aber letzterer Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft jederzeit widersprechen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

### 9. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Sofern nach § 29 ZPO zulässig und der Vertragspartner kein Verbraucher ist, gilt Frankfurt (Oder) als Erfüllungsort und Gerichtsstand

**Anmeldung zur Veranstaltung:**

Veranstaltungstitel		
Ort	Beginn	
Name, Vorname	Geb.-Datum	
Straße, PLZ / Ort	Telefon privat	
Firma / Dienststelle	E-Mail	
Straße, PLZ / Ort	Telefon Firma	
<b>Rechnung an:    Privat <input type="checkbox"/>    Firma <input type="checkbox"/></b>		
<b>Kostenübernahme durch Firma</b>		
<small>Ich bin mit der Erfassung dieser Daten zwecks Statistik und Zusendung von Info-Materialien einverstanden. Mit der Unterschrift erkenne(n) ich (wir) die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen an.</small>		
Ort, Datum	Unterschrift Teilnehmer	Stempel/Unterschrift Firma

**IHK-Projektgesellschaft mbH  
Puschkinstr. 12 b  
15236 Frankfurt (Oder)**

