

Stadtsportbund Chemnitz e. V.

Projekt: KOMM! in den Sportverein – Netzwerke zur Bewegungsförderung“

Projektleitung: Christina Schiwiek – 0371/495000-47 – schiwiek@sportbund-chemnitz.de

Fortbildungsangebot

„Stressmanagement für Erzieher“

im Rahmen des Projektes KOMM! in den Sportverein – Netzwerke zur Bewegungsförderung

Dieses Seminar informiert darüber, welche individuellen Auswirkungen Stress haben kann und welche Maßnahmen Sie für sich persönlich anwenden können, um mittel- und langfristig gesund zu bleiben.

Sie lernen, wie Stress im Körper und im Gehirn wirkt und wie Sie diese Erkenntnisse nutzen können, um körperlich und geistig in Balance zu bleiben. Ein weiteres Ziel des Seminars ist es, Gedankenmuster, Gefühle und Verhaltensweisen zu identifizieren, mit denen Sie versuchen, Stress-, Angst-, Schmerz- und Ärgersituationen zu bewältigen.

Zusätzlich werden außerdem einfache Körperübungen und wirksame Entspannungstechniken vermittelt, die Sie täglich anwenden können, um Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen und die Ihnen helfen, besser mit belastenden Situationen umgehen zu können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

- Zielgruppe:** Alle Erzieher/innen von Kindertageseinrichtungen, Hortner/innen
Trainer/innen sowie Interessenten
- Termin:** Montag, 28.05.18 / 8:30 bis 15:30 Uhr
- Ort:** Vereinsräume der Tanzgemeinschaft Saphir Chemnitz e.V., Hainstraße 139,
09130 Chemnitz (über Fiat Autohaus)
- Kosten:** 59,90 € pro Teilnehmer inkl. Lehrgangsunterlagen und einem kleinen
Mittagsimbiss
- Zertifizierung:** Die Teilnehmer/innen erhalten ausschließlich mit vollständiger Anwesenheit
an der Fortbildungsveranstaltung ein Zertifikat über 8 Lerneinheiten (LE) mit
entsprechend ausgewiesenem Inhalt. *Diese Maßnahme wird zudem als
berufliche Fortbildung für Erzieher/innen im Freistaat Sachsen anerkannt!*
- Organisation:** Stadtsportbund Chemnitz e.V. in Kooperation mit dem Bildungswerk des
Landessportbundes Sachsen e.V.

Stadtsportbund Chemnitz e. V.

Projekt: KOMM! in den Sportverein – Netzwerke zur Bewegungsförderung“

Projektleitung: Christina Schiwek – 0371/495000-47 – chiwec@sportbund-chemnitz.de

Anmeldung: bis spätestens **23.04.2018 mit dem beigefügten Rückmeldeformular!**

per Post: Stadtsportbund Chemnitz e.V.
Stadlerstr. 14a, 091265 Chemnitz

Mail: chiwec@sportbund-chemnitz.de

Fax: 0371 – 495 000 49

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges bearbeitet und schriftlich von uns per E-Mail oder Post bestätigt.

Nach Ablauf der Meldefrist erhalten Sie eine Rechnung mit einer Einzahlungsfrist. Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich schriftlich per Fax, Post oder E-Mail möglich. Die kostenfreie Rücktrittsfrist endet 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Lehrgang (d.h. ohne eines gültigen Krankenscheines o.ä.) ist keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr möglich.

Alle detaillierten Informationen zur Fortbildung, gehen den Teilnehmern nach Anmeldeschluss mit der Rechnung per Mail zu. Um die **Angabe der E-Mail-Adresse** wird unbedingt gebeten!

Die Teilnehmerzahl der Fortbildung beträgt min. 13 bzw. max. 20 Personen.

(Der Organisator kann wegen mangelnder Beteiligung, Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl oder durch Ausfall des Referententeams die Fortbildung vor Beginn streichen. Die Gebühren werden entsprechend erstattet.)



Christina Schiwek
Projektleiterin



Anmeldeformular Fortbildung „Stressmanagement für Erzieher“

Termin der Fortbildung: 28.05.2018
(Meldeschluss: 23.04.2018)

Name: _____

Kita (Name und Anschrift)/Tagespflege:

Träger: _____

Kontaktdaten: Telefon: _____

E- Mail Kita: _____

E- Mail privat: _____

Rechnungslegung an: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o. g. Fortbildung an. Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnehmerbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Angaben in der TN-Liste erscheinen.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer(in)