

Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC sowie Telefon mit Internetanschlussmöglichkeit. Empfang, Restaurant und ein Tagungsraum sind rollstuhlfreundlich erreichbar. Die Toiletten in Haus 1 sowie zwei Gästezimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet. Alle Gästezimmer sind Nichtraucher-Zimmer.

Eine Voranreise am 02.06.2019 ist möglich.

Würzburg, 20.09.2018

Mit besten Grüßen
von Ihrem Team aus der Akademie Frankenwarte

Anmeldeabschnitt (per Fax / Post/ Mail) zusenden an:
Akademie Frankenwarte, Seminarsekretariat **W2301**,
Leutfresserweg 81-83, 97082 Würzburg

-
- Am Seminar **W2301** „Ent-Spannung“ nehme ich teil.
 - ich möchte EZ
 - ich möchte DZ mit
 - ich möchte vegetarisches Essen

(Name, Vorname)

(Straße und Hausnummer)

(PLZ, Ort) (Bundesland)

(E-Mail)

(Telefon, tagsüber)

(Beruf) (Geb.-Datum)

Ich willige ein, dass die Akademie Frankenwarte meine personenbezogenen Daten zum Zweck der Durchführung und Evaluation der Veranstaltung für sich und ihre Zuwendungsgeber erheben, verarbeiten und nutzen darf. (Für die Teilnahme erforderlich)

Ich willige ein, dass die Akademie Frankenwarte/Gesellschaft für Politische Bildung e.V., meine Daten für Informationen über ihre Angebote und die der Friedrich-Ebert-Stiftung, mit der sie eng kooperiert, verwenden darf. (Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden)

(Datum, Unterschrift)

Anmeldehinweise und Teilnahmebedingungen

Verbindliche Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unbedingt mit dem links angefügten Anmeldeabschnitt oder online unter www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html an und überweisen Sie die Teilnahme-pauschale bis spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf unser Konto bei der:

Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN DE85 7905 0000 0000 0611 76
BIC BYLADEM1SWU

mit Nennung Ihres Namens und der Veranstaltungsnummer **W2301**. Ihre Anwesenheit ist während der gesamten Veranstaltungszeit Teilnahmevoraussetzung.

Teilnahme-pauschale:

Die Teilnahme-pauschale beträgt **400,00 €**. Studierende und Schüler_innen erhalten eine Ermäßigung von 50% auf diesen Betrag bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung (mit der Anmeldung bitte zusenden). Für Übernachtung im Zweibettzimmer und Verpflegung (ohne Getränke) in unserer Akademie entstehen Ihnen keine zusätzlichen Kosten. Bei Übernachtung im Einzelzimmer beträgt die Teilnahme-pauschale **440,00 €**. Die TN-Pauschale ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung.

Stornierung:

Ihre Stornierung muss schriftlich per Brief, Fax (0931 / 80464-44) oder E-Mail (carmen.schmitt@frankenwarte.de) erfolgen. Erfolgt Ihre Absage bis zu sieben Wochen vor Veranstaltungsbeginn, entstehen Ihnen keine Kosten. Geht Ihre Absage später als sieben Wochen vor Veranstaltungsbeginn ein, berechnen wir eine **Stornogebühr von 25%** der Teilnahme-pauschale. Geht Ihre Absage später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn ein, berechnen wir eine **Stornogebühr von 50%** der Teilnahme-pauschale. Um eine Stornogebühr zu vermeiden, besteht die Möglichkeit, eine/n geeignete/n Ersatzteilnehmer_in zu benennen. Bei Fernbleiben ohne vorherige Abmeldung bzw. Abmeldung erst am Anreisetag werden **100%** der Teilnahme-pauschale in Rechnung gestellt.

Ausfall des Seminars:

Bei zu geringer Teilnahmezahl oder in Fällen höherer Gewalt behalten wir uns die Absage des Seminars vor. Wir werden Sie zum frühestmöglichen Zeitpunkt informieren und die Teilnahme-pauschale zurückerstat-ten.

Anreisehinweise erhalten Sie im Internet unter www.frankenwarte.de oder wir senden sie Ihnen auf Wunsch gerne zu.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung:

Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen geben Sie Ihr Einverständnis, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zum Zweck der Durchführung und Evaluation der Veranstaltungen für uns und unsere Zuwendungsgeber, wie der Bundeszentrale für politische Bildung, erheben, verarbeiten und nutzen dürfen. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben. Nur wenn Sie auch der Informationszusendung zugestimmt haben, nutzt die Akademie Frankenwarte/Gesellschaft für Politische Bildung e.V. und die Friedrich-Ebert-Stiftung, mit der wir eng kooperieren, Ihre Daten für diesen Zweck. Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass bei unseren Veranstaltungen Bildaufnahmen gemacht werden können, die wir für Werbezwecke nutzen. Falls Sie darauf nicht erscheinen möchten, informieren Sie uns bitte im Vorfeld.

EINLADUNG

Die Gesellschaft für Politische Bildung e.V. lädt
vom 03. bis 05. Juni 2019
in die Akademie Frankenwarte Würzburg zum Seminar
ein:

W2301

**Wege zu mehr Ent-Spannung im Berufsalltag:
Stress reduzieren, Kraft tanken, in Verbindung
kommen**

Sind wir unter Druck, wird aus einer Mücke schnell ein Elefant. So entstehen oft Spannungen, die – bleiben sie ungeklärt - alle Beteiligten belasten, viel Energie kosten und neuen Stress verursachen. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, braucht es Verbindung: zu sich selbst und den anderen. Sie lernen Methoden kennen, um Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und aktiv mit ihnen umzugehen. Sie üben, Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu bekommen und sich aktiv für sich einzusetzen. Sie lernen, klar zu kommunizieren und auch Ärger oder Kritik achtsam auszudrücken. Durch mehr Verständnis für sich und den anderen werden auch in schwierigen Situationen gemeinsame Lösungen möglich. Diese Themen werden wir aktiv mit Kopf und Körper angehen mit Übungen im Raum und in der Natur



Gesellschaft für
Politische Bildung e.V.

Seminarteam **Amelie Scheder**, Akademie Frankenwarte, Würzburg
Edith Albertz, Kommunikationstraining - Teamentwicklung – Mediation, Herdwan-gen

Die Referentin: Edith Albertz ist Trainerin für Kommunikation und Teamentwicklung, Mediatorin (BM) und Outdoortrainerin. Neben Trainings für Unternehmen führt sie Fortbildungen und offene Seminare durch, Schwerpunkt sind Konflikt-management und Wertschätzende Kommunikation. Gerne bringt sie dabei Elemente aus der Erlebnispädagogik ein, die durch Bewegung und aktives Erleben die Inhalte nachhaltig verankern.

Montag, 03.06.2018

bis 11.00 h *Anreise*

11.00 – 12.30 h Begrüßung
A. Scheder
 Vorstellung, Erwartungsabfrage und Einführung in das Thema
E. Albertz

12.30 h *Mittagessen*

14.00 – 18.00 h • Beobachten statt bewerten
 Input und praktische Übungen zur Sicht durch die „eigenen Brille“ und die Folgen fürs Miteinander
zwischen
durch
Kaffeepause
 • Wahrnehmungsübung in der Natur
 Spüren statt denken: spielerisches Erleben mit allen Sinnen
 • Sind Gefühle unprofessionell?
 Input und Übungen zur Bedeutung von Gefühlen und Körpersignalen

18.00 h *Abendessen*

19.30 – 20.30 h • Achtsamkeits- oder Naturübung (je nach Wetter drinnen oder draußen)

Dienstag, 04.06.2018

ab 7.45 h *Frühstück*

9.00 – 12.30 h • Vom Vorwurf zum Bedürfnis
 Die Kraft der eigenen Bedürfnisse erkennen und diese aktiv erfüllen. Input, Übungen anhand eigener Beispielen
 • Outdoor-Aktiv: Kooperationsübung

12.30 h *Mittagessen*

14.00 – 18.00 h • Offenes Ohr: Verbindung schaffen durch echtes Zuhören
 Übungen drinnen und draußen zum empathischen Zuhören
 • Vier Schritte zu mir – mehr Klarheit und Verständnis durch Selbstempathie
 Einzelarbeit und Austausch in Kleingruppen

zwischen
durch
Kaffeepause

18.00 h *Abendessen*

19.30 – 20.30 h • Achtsamkeits- oder Naturübung (je nach Wetter drinnen oder draußen)

Mittwoch, 05.06.2018

ab 7.45 h *Frühstück*

9.00 – 12.30 h • Ent-Spannen: In schwierigen Situationen achtsam kommunizieren
 Übung in Kleingruppen mit Beispielen aus dem eigenen Alltag
 • Akzeptanz und Loslassen
 Wo kann ich etwas verändern? Wo gilt es, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind? Arbeit mit dem Modell „Circle of Influence“

12.30 h *Mittagessen*

13.30 – 15.30 h • Was tut mir gut?
 Ressourcen erkennen für den Alltag
 • Quintessenz und Leitfaden
 Zusammenfassung der Seminarergebnisse und praktischer „Notfallkoffer“ für die Zukunft
 • Meditation

15.30 - 16.00 h Evaluation und Verabschiedung
E. Albertz, A. Scheder

16.00 h *Kaffee, danach Abreise*

(Änderungen vorbehalten)

Sie sind herzlich zum Seminar eingeladen!

Zielgruppe dieses Seminars:

Am Thema interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Arbeitsweise:

Neben theoretischen Inputs und praktischen Übungen zu Situationen aus Ihrem Alltag arbeiten wir mit aktiven Übungen in der Natur. Interaktionsaufgaben, Wahrnehmungsübungen und Meditationen bieten die Möglichkeit, den eigenen Energie-Akku wieder aufzuladen, zu entspannen und bei sich anzukommen.

Lernziele:

- o Körpersignale wahrnehmen und eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen
- o Beobachtung statt Interpretation
- o Ärger oder Kritik so ausdrücken, dass der andere sie annehmen kann
- o Vom du zum Ich: die eigenen Bedürfnisse klar formulieren
- o Durch Empathie mehr Verständnis für sich und andere entwickeln
- o Interaktive Outdoorübungen
- o Wahrnehmungsübungen in der Natur
- o Meditationen

Zugänglichkeit:

Das Seminar ist von der Akademie Frankenwarte allgemein für interessierte Bürgerinnen und Bürger offen, zusätzlich angeschrieben werden Personen in der Interessendatei der Akademie Frankenwarte.

Darüber hinaus wird das Seminar öffentlich im Internet www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html ausgeschrieben.