



SEMINAR 19ST 01

# Work-Life-Balance: Stress positiv nutzen!

**ZIELGRUPPE:** Stressgefährdete oder bereits gestresste Arbeitnehmer, Burn-out-Gefährdete, Personen mit dem Wunsch, dem Arbeitsalltag wieder kraftvoller zu begegnen.

Das Ziel ist die Förderung der Stressresistenz und Zufriedenheit mit positiver Auswirkung auf die Qualität der Arbeit und das soziale Umfeld.

**INHALTE:**

- **Stress als Energie-Quelle nutzen**
- **Probleme lösen – Ziele erreichen**
- **Die Macht der Gedanken: mentale Stärke entwickeln**
- **Die Kraft der Gefühle - Energie konstruktiv nutzen**
- **Praktische Bewegungs- und Entspannungseinheiten**

**DOZENTIN:** Frau Alexandra Casaccia oder Vertretung

**TERMIN:** **14. Mai 2019; 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr**  
(Anmeldeschluss: 07. Mai 2019)

**ORT:** Verband Spedition und Logistik Nordrhein-Westfalen e.V.  
Engelbertstraße 11, 40233 Düsseldorf

**SEMINARGEBÜHREN:** 325,00 EUR (Mitglieder des VSL Nordrhein-Westfalen e.V.)  
395,00 EUR (Nichtmitglieder)  
inklusive Seminarunterlagen, Mittagessen, Getränke  
*Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.*

## Seminaranmeldung

**Fax: 0211 / 7 38 58 58**  
**Mail: info@logistik-akademie.de**

**L A N Logistik Akademie**  
**Nordrhein-Westfalen**  
**Engelbertstraße 11**  
**40233 Düsseldorf**

Hiermit melden wir verbindlich für folgenden Kurs / folgendes Seminar an:

Titel/ggf. Nummer:      **Work-Life-Balance: Stress positiv nutzen! (19ST 01)**

Termin:                      **14. Mai 2019**

Ort:                              **Verband Spedition und Logistik Nordrhein-Westfalen e.V.**  
**Engelbertstraße 11, 40233 Düsseldorf**

Gebühren:                      **EUR 325,00 für Mitglieder des VSL Nordrhein-Westfalen e.V.,**  
**EUR 395,00 für Nichtmitglieder**  
**(inkl. Seminarunterlagen, Kaffeepausen, Mittagessen und Getränke)**  
**Alle Preise verstehen sich zzgl. der aktuellen gesetzlichen MwSt.**

(Änderungen vorbehalten)

Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Funktion: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Telefon / Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ :

ggf. abweichende Rechnungsanschrift: \_\_\_\_\_

Mit dieser Anmeldung erkennen wir die Teilnahmebedingungen der L A N Logistik Akademie Nordrhein-Westfalen an.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
rechtsverbindliche Unterschrift