



SEMINAR 18ST 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: **07. November 2018; 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr**
(Anmeldeschluss: 19. Oktober 2018)

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! (18ST 01)**

Termin: **07. November 2018**

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