



FKU-Workshop Ausgeglichen statt ausgebrannt

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie sehr herzlich ein zu unserem Workshop

“Ausgeglichen statt ausgebrannt”
15. März 2018, 17:30 Uhr - 19:30 Uhr
Seminarraum der Union Sozialer Einrichtungen
Oranienstraße 26, 10999 Berlin

UnternehmerInnen und MitarbeiterInnen sind heutzutage vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Die ständige Präsenz, hohe zeitliche und auch psychische Belastungen erzeugen Stress, Verspannungen und Unausgeglichenheit.

Erfahren Sie in diesem Workshop von unserem Referenten Frank Neemann, Inhaber von Non-Doing & More, wie Sie Ihren Autopiloten abschalten und eigene Kraftquellen entwickeln. Erhalten Sie Anregungen, um Stress besser zu bewältigen und eigene Ressourcen zu aktivieren, die zu mehr Entspannung und Zufriedenheit führen können. Ihr durch kurze Inputs, Selbstreflexionen und praktische Übungen gewonnenes Wissen können Sie bereits am nächsten Tag anwenden.

Inhalte:

- > Resilienz - was macht mich widerstandsfähig gegenüber Stress
- > Stärkenbasierte Selbstanalyse: was sind meine Kernkompetenzen
- > Ausgleich für Belastungsfaktoren (Ressourcenaktivierungen)
- > Leichtigkeit und entspanntes Auftreten durch die Alexander-Technik

Bitte melden Sie sich **bis zum 13. März 2018** für diese Veranstaltung an. Für FKU-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Gäste zahlen einen Beitrag von 20,00 € zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer. Um optimal auf Ihre Anliegen einzugehen beträgt die maximale Teilnehmerzahl 15 Personen.

Mit freundlichen Grüßen

Cedrik Lutz
Leiter der Geschäftsstelle

Alexandra Geiser
Leiterin Strategie und Marketing



FKU-Workshop Ausgeglichen statt ausgebrannt

Der Referent

Frank Neseemann ist Lehrer der F.M. Alexander-Technik und seit fast 20 Jahren in pädagogischen und künstlerischen Bereichen tätig. Nach dem Studium der Kommunikationswissenschaften an der FU Berlin entschloss er sich zu einer künstlerischen Ausbildung und studierte Tanz und Eurythmie in Berlin. Es folgten eine pädagogische Ausbildung und Unterrichtsaufträge an verschiedenen Waldorfschulen. Er leitete zahlreiche Jugend-(tanz)theaterprojekte im In- und Ausland, zuletzt in Rio De Janeiro/Brasilien. Seine Leidenschaft sind die Erforschung und Entwicklung von Potentialen im Menschen. Dazu gehört die freie, leichte und bewusste Bewegung eines Menschen – egal ob er diese im Alltag oder in anderen (auch) künstlerischen Zusammenhängen vollführt.

Anmeldung per E-Mail oder Fax:

Anmeldung per E-Mail an vorstand@fk-unternehmerverein.de
oder per Fax an 030 - 42 01 07 06:

o Ich/Wir komme/n gerne und melde/n mich/uns verbindlich an

Vor- und Nachname:

Firma:

Rechnungsanschrift:

E-Mail (für Ihre Buchungsbestätigung):

Unterschrift:

Vor- und Nachname:

Firma:

Rechnungsanschrift:

E-Mail (für Ihre Buchungsbestätigung):

Unterschrift:

Anmeldung per E-Mail an vorstand@fk-unternehmerverein.de
Rückfragen unter 030 - 42 01 07 05 (Ansprechpartnerin: Alexandra Geiser)

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung über die Seminargebühr.
Die Teilnahme kann bis **48 Stunden vor Veranstaltungsbeginn** kostenfrei storniert werden (schriftlich per Mail an vorstand@fk-unternehmerverein.de), danach fällt der gesamte Betrag an.