



*AMB-Akademie* <sup>®</sup> *Seminar*

*Stressabbau und  
Konflikthandhabung*



*Wir sind Ihre Spezialisten*



*Über Stress klagen immer Menschen. Der Beruf stellt höhere Anforderungen an jeden Einzelnen, unter Zeitdruck sollen Höchstleistungen erbracht werden, der Konkurrenzdruck wächst. Die Zeit, in der man zur Ruhe kommen kann, wird immer weniger oder bleibt ganz auf der Strecke. Das Ergebnis: man fühlt sich ausgebrannt, ist gereizt und unausgeglichen. Der ideale Nährboden für Konfliktpotential. Im schlimmsten Fall treten körperliche Beschwerden auf.*

- Ziel:** Sie
- erkennen Ihre wahren Stressverursacher
  - finden Möglichkeiten zum Stressabbau
  - schützen sich dauerhaft vor Überlastung
  - können konstruktiv mit Konflikten umgehen
- Inhalte:**
- Was versteht man unter "Stress"?
  - Wann Stress gesund ist
  - Wege und Techniken zur Entspannung
  - Die Anti-Stress-Strategie
  - Wenn die Kollegen stressen
  - Stressoren gezielt abbauen
  - Zusammenhang Zeitplanung und Stress
  - Konflikt-handhabung
  - Übungen zur Entspannung
- Methodik:** Besonderer Wert wird auf die praxisnahe Behandlung konkreter Situationen der TeilnehmerInnen gelegt. Der Trainingsprozess verläuft im Wechsel von Plenumsgespräch und Einzel-/Gruppenarbeit. Zu jedem Themenabschnitt werden individuelle Übungen absolviert.

---

Investition: € 480,- (zzgl. MwSt.) / 1 Tag

Termine: bitte erfragen Sie die aktuellen Termine bei uns

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.  
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt!

**Sichern Sie sich Ihre Teilnahme frühzeitig!**

AMB Akademie Berlin <sup>®</sup>

Berliner Str. 18

**D-13467 Berlin**

**Fax 030 – 374 68 695**

**Info @ [AMB-Akademie.com](mailto:info@AMB-Akademie.com)**

**Tel.: 030 – 374 66 430**





AMB Akademie Berlin<sup>®</sup>  
Berliner Str. 18  
**D-13467 Berlin**  
**Fax 030 – 374 68 695**  
**Info @ AMB-Akademie.com**  
**Tel.: 030 – 374 66 430**

## Seminaranmeldung

Vorname

Name

Firma

Strasse, Haus-Nr.

PLZ

Stadt

eMail

Telefon

Fax

Datum, Unterschrift, Stempel

AMB Akademie Berlin<sup>®</sup>  
Berliner Str. 18  
**D-13467 Berlin**  
**Fax 030 – 374 68 695**  
**Info @ AMB-Akademie.com**  
**Tel.: 030 – 374 66 430**





## Ja, ich bin dabei

Ich melde mich zum Seminar

(Titel) \_\_\_\_\_

am (Termin bitte unbedingt angeben!): \_\_\_\_\_

in Berlin zum Brutto-Preis von € \_\_\_\_\_ an.

Ich/wir nehmen folgende Rabatte/Nachlässe in Anspruch:

\_\_\_\_\_

Die gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen (auch unter [www.AMB-Akademie.com](http://www.AMB-Akademie.com)) und erkenne diese mit meiner Anmeldung an.

Besonders interessant im Seminar wird für mich sein:

(Um eine optimale Seminarzusammensetzung zu gewähren, schildern Sie uns bitte Ihre persönlichen Erwartungen und Ziele, die Sie mit diesem Seminar verbinden)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie mir die Anmeldebestätigung und Rechnung per

Post       Mail       Fax

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

\_\_\_\_\_  
*Datum, Unterschrift, Stempel*

AMB Akademie Berlin <sup>®</sup>

Berliner Str. 18

**D-13467 Berlin**

**Fax 030 – 374 68 695**

**Info @ [AMB-Akademie.com](mailto:Info@AMB-Akademie.com)**

**Tel.: 030 – 374 66 430**



