

Kompakt-Seminar „Angstfrei im Job“

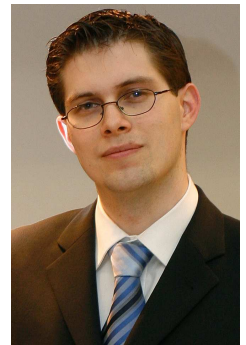
10. Januar 2009, 11 – 18 Uhr

Steinke-Institut, Bonn

10:30 Uhr: Registrierung der Teilnehmer

**11:00 Uhr: Begrüßung / Einführung / Vorstellung des Referenten
David Schah,
Institutsleiter Steinke-Institut**

**11:15 Uhr: „Angst - Theorie und Grundlagen“
Referent: Christian Kolb,
Kommunikationsexperte, Fachbuchautor**



Vorläufiges Curriculum:

- Das Urgefühl Angst
- Die Angstreaktion
- Wie Ängste entstehen
- Den Kreislauf der Angst kennen lernen
- Formen der Angst – von der Phobie bis zur Panikstörung
- Moderne Ängste – Sind Ängste rational?
- Die Folgen der Angst
- Angst im Beruf
- Angst und Mobbing
- Auf dem Weg zum angstfreien Betrieb

Mittagspause

14:00 Uhr: „Strategien der Angstbewältigung“
Referent: Christian Kolb,
Kommunikationsexperte, Fachbuchautor

Vorläufiges Curriculum:

- Präventionsmöglichkeiten
- Formen der professionellen Hilfe
- Selbsthilfe im Sechsstufen-Modell
 - Bestandsaufnahme
 - Entspannung
 - Die Angst kennen lernen
 - Eine neue Einstellung gewinnen
 - Konfrontationstherapie
 - Rückfällen vorbeugen

Kaffeepause

16:30 Uhr: „Die Folgen der Angst“
Referent: Christian Kolb,
Kommunikationsexperte, Fachbuchautor

Vorläufiges Curriculum:

- Die eigenen Stärken und Schwächen erkennen
- Aufstellen eines Arbeitsprogramms zur persönlichen Weiterentwicklung
- Erarbeitung des persönlichen Angsttagebuchs
- Erfolge erkennen und wertschätzen
- Umgang mit den Ängsten anderer
- Ausblick und Perspektiven

Ab 18 Uhr: Get together / Austausch /
Möglichkeit zu Einzelgesprächen
mit dem
Referenten

Anmeldeschluss: 21.08.2008

Seminargebühr: 290 Euro

Ort: Steinke-Institut, Fürstenstr. 2-4, 53111 Bonn
(direkt gegenüber „Bouvier“ in der Fußgängerzone“)
Tel: 0228 / 1846513 Fax: 0228 / 1846565

Anmeldung: Durch Zusendung (Fax oder Post) des untenstehenden Formulars oder persönliche Anmeldung im Steinke-Institut werktags zwischen 9 und 18 Uhr.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Angstfrei im Job“ am 10. Januar 2009 an.

Die Seminargebühr von 290 € werde ich per Banküberweisung oder bar spätestens zum Anmeldeschluss vornehmen.

Frau ____ / Herr____ Staatsangehörigkeit: _____

Name: _____ Vorname : _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Tel: _____

Fax: _____ Email: _____

Empfohlen / gefunden durch: _____

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zum oben angegebenen Seminar an:

Ort

Datum

Unterschrift