



## Düsseldorfer Ausbilderkreis e.V. lädt ein: Stark und widerstandsfähig gegen „Stress“

Zu diesem Workshop lädt der Düsseldorfer Ausbilderkreis e.V. in Zusammenarbeit mit der ias Aktiengesellschaft, Düsseldorf ein:

- **Wann:** Donnerstag, den 19. April 2018, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
- **Wo:** ias AG, Zollhof 30, 40221 Düsseldorf
- **Referentin:** Dipl.-Psych. Anna Röttinger, ias AG, Duisburg
- **Zielgruppen:** Der Workshop richtet sich an Organisationen, Unternehmen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen der Aus-/Weiterbildung und Personalentwicklung, die wirksame Lösungen im Umgang mit Stress suchen.
- **Teilnehmerzahl:** Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Personen begrenzt**, dementsprechend berücksichtigen wir die Anmeldungen nach Eingang bis zum Kontingentlimit.
- **Anfahrt und Parken:** Für Ihre Anreise zum Workshop bei der ias AG steht Ihnen [hier eine Beschreibung](#) zur Verfügung, Parken ist in dem unmittelbar benachbarten [Parkhaus des UCI Kinos](#) möglich.
- **Kostenbeitrag:** Mitglieder des Ausbilderkreises nehmen an allen Veranstaltungen des Ausbilderkreises e.V. (außer Event) kostenfrei teil. So auch an diesem Termin. Zu Werbezwecken kann ein Nicht-Mitglied (1 Person) kostenfrei an einer Veranstaltung teilnehmen. Ab einer zweiten Teilnahme erwarten wir zur Kostendeckung des Vereins den Beitritt zum Verein mit allen seinen Vorteilen für nur einen geringfügigen Jahresbeitrag (s. Homepage [www.ausbilderkreis-duesseldorf.de](http://www.ausbilderkreis-duesseldorf.de)).



Dipl.-Psych. Anna Röttinger  
Schwerpunkte Arbeits- und  
Organisationspsychologie  
sowie Klinische Psychologie

### Inhalt:

Stress erkennen, verstehen und bewältigen – darum geht es in unserem Workshop: Sie erhalten Kenntnisse über die Ursachen und Entstehung von Stress sowie eine Sensibilisierung für frühzeitiges Erkennen der eigenen Stresssymptome. Zudem lernen Sie kurz- und langfristige Strategien und Handlungsweisen zur Stressbewältigung kennen und wenden ausgewählte Achtsamkeits- und Entspannungstechniken zur Vorbeugung an. Je nach Teilnehmerkreis ist aber auch die Betrachtung der anderen Seite möglich – wodurch lösen Sie als Personalverantwortliche/r womöglich Stress bei Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus. Im Austausch mit den Teilnehmern sowie in Einzel- und Kleingruppenarbeit erarbeiten Sie Wege, einen gesunden Umgang mit Stress im Beruf und Alltag zu finden.

Wir bitten Sie sehr herzlich, sich **bis spätestens zum 11. April 2018** über den [hier hinterlegten Link](#) anzumelden, freuen uns über Ihre Teilnahme und auf ein Wiedersehen im Frühjahr 2018!

Mit freundlichen Grüßen  
Düsseldorfer Ausbilderkreises e.V.  
Der Vorstand

Thomas Ebel