



büro	Tußmannstraße 66, 40477 Düsseldorf
coaching- u. trainingsraum	Praxis Dr. Rogmans, Inselstr. 24, 40479 Düsseldorf
fon	0211-444179
mobil	0172-9841282
e-mail	info@torstenpoppek.de
web	www.torstenpoppek.de
ustid	DE239365055

Stress lass nach!

Zwei Tage der eigenen Gelassenheit auf der Spur.

Psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung.

Zertifiziert: Prof. G. Kaluza; gem. § 20 Abs.1 SGB V von Krankenkassen bezuschungsfähig

In diesen informationsumtosten Zeiten, in denen allerorten Schnelligkeit und Effizienz gefordert sind, kommt es zunehmend auf die „Schnittstelle“ Mensch an, also auf Sie und auch auf mich. Häufig geht es im Alltag darum, wie wir mit Datenflut und Erwartungsdruck (anderer und unserem eigenen) umgehen.

An zwei Tagen will ich mit den Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern auf Erkundung gehen, was Stress eigentlich ist und wie er abläuft. Dabei will ich Sie zu einer Suche nach Ihren individuellen Quellen von Stress führen und herausfinden, wie Sie mit Ereignissen umgehen, die Stress auslösen können. Uns wird weiter interessieren, was Sie tun können, um ein gelasseneres Leben zu führen.

Ziele der 2-tägigen Veranstaltung sind, dass Sie danach

- Stressgeschehen besser verstehen und die Einflussgrößen von Stress unterscheiden können
- Ihre eigenen Kompetenzen zur Stressbewältigung kennen
- Mentale stressreduzierende Strategien kennen und anwenden können
- Körperliche stressreduzierende Entspannungsübungen anwenden können
- Regenerative Ereignisse in Ihren Alltag einzubinden verstehen
- Die Acht Gebote des Genießens kennen
- Individuelle Stress-Situationen für sich bearbeiten können

Methoden: Es werden Impulsvorträge gehalten, Gruppen- und Einzelarbeiten angeregt, manche Themen durch Diskussion erschlossen, andere durch Anleitungen in der Großgruppe. Und der Humor wird alles würzen.

Der Trainer: Torsten Poppek (*1960, Dipl.-Soz.wiss./Dipl.-Soz.päd.) wirkt seit 2002 als selbständiger Trainer, Coach und Consultant in den Bereichen (Gesunde) Führung, Stress- und Konfliktmanagement und Karriereberatung.

Ihre Investition für dieses zweitägige Gesundheitsseminar: **249,00 EUR inkl. 19% MwSt.**

Für einen **Bezuschungsantrag bei Ihrer Krankenkasse** erhalten Sie von mir nach Ihrer Kursteilnahme eine entsprechende Bescheinigung.

Die nächsten Termine: **Sa/So, 4./5. Juni 2016** **9:00-16:45 Uhr**

Sa/So, 18./19. Juni 2016 **9:00-16:45 Uhr**

Veranstaltungsort: Praxis Dr. B. Rogmans, Inselstraße 24, Düsseldorf

Einzelheiten erläutere ich Ihnen gerne am Telefon: 0172 98 41 282 oder 0211 444 179

An
Torsten Poppek
Coaching und Consulting Düsseldorf
Tußmannstraße 66
40477 Düsseldorf

E-Mail: info@torstenpoppek.de

**Anmeldung für eine Trainings-/Bildungsveranstaltung
„Stress lass nach! Zwei Tage der eigenen Gelassenheit auf der Spur“**

Nachname, ggf. Titel	Vorname
Straße und Hausnummer	PLZ, Ort
Geburtsdatum	z.Zt. ausgeübter Beruf
Telefon	E-Mail
Mobil	Fax

<input type="checkbox"/> <p>Sa, 4. Juni 2016, 09:00–16:45 h So, 5. Juni 2016, 09:00-16:45 h</p> <p>in Düsseldorf Praxis Dr. Rogmans Inselstraße 24, 40479 Düsseldorf</p>	<input type="checkbox"/> <p>Sa, 18. Juni 2016, 09:00–16:45 h So, 19. Juni 2016, 09:00-16:45 h</p> <p>in Düsseldorf Praxis Dr. Rogmans Inselstraße 24, 40479 Düsseldorf</p>
---	---

Der **Teilnehmerbeitrag** für die zweitägige Trainings-/Bildungsveranstaltung **„Stress lass nach! Zwei Tage der eigenen Gelassenheit auf der Spur“** beträgt **249,00 Euro** inkl. 19% Mehrwertsteuer.

Mit meiner ersten Unterschrift melde ich mich für die oben angekreuzte Veranstaltung verbindlich an. Gleichzeitig erkenne ich die nachfolgenden „Teilnahme- und Zahlungsbedingungen für Trainings-/Bildungsveranstaltungen“ als Bestandteil des Vertrags an.

Ort, Datum _____

1. Unterschrift _____

Mit meiner zweiten Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten ausschließlich für zukünftige Informationen von Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – verwendet werden dürfen.

Ort, Datum _____

2. Unterschrift _____

Teilnahme- und Zahlungsbedingungen für Trainings-/Bildungsveranstaltungen

1. Zustandekommen des Vertrags

Der Vertrag zwischen Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – Tußmannstraße 66, 40477 Düsseldorf – und dem Teilnehmer/Anmelder kommt mit der Anmeldung zu einer Trainings-/Bildungsveranstaltung zustande. Mit der Anmeldung akzeptiert der Teilnehmer/Anmelder diese Teilnahme- und Zahlungsbedingungen.

2. Anmeldung

Die Anmeldung zur Teilnahme an einer Trainings-/Bildungsveranstaltung muss schriftlich erfolgen. Als schriftliche Anmeldung gelten das postalisch oder das digital zugesandte und unterschriebene Anmeldeformular.

Die Trainings-/Bildungsveranstaltung findet mit maximal zehn Teilnehmern statt. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die vorhandene Teilnehmerkapazität, so werden diese Anmeldungen nach ihrem zeitlichen Eingang auf eine Warteliste gesetzt und rücken beim Freiwerden von Seminarplätzen nach. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, wird eine entsprechende Benachrichtigung zur Information umgehend versandt.

3. Leistungsumfang

Die Trainings-/Bildungsveranstaltung findet terminlich und örtlich wie in der Veranstaltungsankündigung statt und enthält neben der Trainingsleistung die einmalige Aushändigung einer Seminarunterlage. Die An- und Abreise zum Veranstaltungsort und eine Übernachtung sind nicht im Preis enthalten. Ebenso nicht enthalten sind Getränke und Essen während des Veranstaltungszeitraums. Den inhaltlichen Leistungsumfang der Trainings-/Bildungsveranstaltung entnehmen Sie bitte der Veranstaltungsbeschreibung.

4. Teilnehmerbeitrag

Der Teilnehmerbeitrag ist vom Teilnehmer/Anmelder vor Beginn der Maßnahme nach Erhalt der entsprechenden Rechnung per Banküberweisung zu dem dort genannten Termin spätestens zu entrichten. Für eventuelle Mahnungen wird eine Gebühr von 5,00 Euro pro Mahnlauf in Rechnung gestellt.

5. Stornierung

Der Teilnehmer kann bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Trainings-/Bildungsveranstaltung vom Vertrag kostenlos zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich (Brief, E-Mail) erfolgen. Bei späterem Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn der Trainings-/Bildungsveranstaltung werden 50% des Teilnehmerbeitrags berechnet. Bei weniger als 7 Tagen vor Beginn der Trainings-/Bildungsveranstaltung oder bei Nichterscheinen müssen 100% des Teilnehmerbeitrags gezahlt werden. Alternativ kann eine Ersatzperson benannt werden, die anstelle der ursprünglich angemeldeten Person teilnimmt. Der Teilnehmerwechsel ist vor Beginn der Trainings-/Bildungsveranstaltung schriftlich mitzuteilen.

6. Änderungen oder Absagen von Trainings-/Bildungsveranstaltungen

Die Trainings-/Bildungsveranstaltung findet ab einer Teilnehmerzahl von sechs Personen statt. Sollte diese Zahl unterschritten werden, wird dies schriftlich (Brief oder E-Mail) den bis dahin Angemeldeten mitgeteilt werden. Ein Anspruch auf Durchführung des Trainings besteht in diesem Fall nicht. Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – behält sich vor, Trainings-/Bildungsveranstaltungen bei höherer Gewalt kurzfristig bis 12 Uhr mittags des Vortages der Veranstaltung abzusagen. Ein eventuell bereits gezahlter Teilnehmerbeitrag wird bei Ausfall der Veranstaltung umgehend zurück überwiesen. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen, soweit Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – bzw. dessen Beauftragte oder Erfüllungsgehilfen weder vorsätzliches noch grob fahrlässiges Verhalten zur Last fällt.

7. Haftung

Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – haftet nicht bei Unfällen und für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl mitgebrachter Gegenstände und Kraftfahrzeuge, soweit Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – bzw. dessen Beauftragte oder Erfüllungsgehilfen nicht vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten zur Last fällt. Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – haftet auch nicht für sonstige Schäden oder Folgeschäden. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht in Fällen von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

8. Urheberrecht

Die begleitenden Veranstaltungsunterlagen werden zu Beginn der Veranstaltung ausgehändigt. Diese Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht, auch nicht auszugsweise, ohne Einwilligung von Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – bearbeitet oder verarbeitet werden.

9. Datenschutz

Der Teilnehmer kann sich durch eine zweite Unterschrift mit der Verwendung seiner personenbezogenen Daten ausschließlich für Informationszwecke durch Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – einverstanden erklären. Wünscht der Teilnehmer diese Verwendung nicht, was durch Verzicht auf eine zweite Unterschrift erklärt wird, so nutzt Torsten Poppek – Coaching und Consulting Düsseldorf – die personenbezogenen Daten ausschließlich für die geschäftlich notwendige Korrespondenz für die gebuchte Trainings-/Bildungsveranstaltung. Eine weitergehende Verwendung der personenbezogenen Daten findet nicht statt. In allen Fällen findet eine Weiterleitung der personenbezogenen Daten an Dritte nicht statt.

10. Schlussbestimmungen

10.1 Gerichtsstand ist Düsseldorf.

10.2 Im Fall der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Teilnahme- und Zahlungsbedingungen, bleibt die Wirksamkeit der Vereinbarung als Ganzes unberührt. Die unwirksame Regelung wird durch die gesetzliche ersetzt.