



## Vertragsgrundlagen

### Multimodales Stressmanagement

#### Qualifizierung für Menschen in Führung, Beratung und Kursleitung

**Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement®** ist ein ausgereiftes und ausgesprochen anregendes Programm für Seminare und Beratung im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Unsere diesbezügliche Qualifizierung erfolgt in zwei, bzw. drei Schritten:

1. **Selbststudium** zur Auseinandersetzung mit den Inhalten
  - › Heinemann, Helen „Irgendwas muss anders werden“, Rowohlt
  - › Bamberger, Prof. Dr. Christoph M.: Stressintelligenz, Knauer
  - › Gührs, Manfred und Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch, Limmer Verlag
2. **Selbsterfahrung** in einem fünftägigen Intensivseminar des IBP-Hamburg.  
Kosten der teilnehmenden Hospitation: 480,- Euro zzgl. USt. (für TK-Versicherte kostenfrei.)  
Direkte Anmeldung mit dem Vermerk „Teilnehmende Hospitation“ über:  
[www.ibp-hamburg.de/persoeliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/](http://www.ibp-hamburg.de/persoeliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/)
3. **Schulung** in direkter Präsenz mit praxiserfahrenen Dozenten
  - 40 Unterrichtseinheiten in einem fünftägigen Blockseminar mit folgenden Inhalten:
    - › Detailliertes Hintergrundwissen auf Grundlage der neusten neurobiologischen Erkenntnisse zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Gesundheit.
    - › Differenzierte Verfahren zur Identifikation persönlicher Stressoren.
    - › Erkennen und Verändern von dysfunktionalen Überzeugungen.
    - › Spielerische Festigung individueller Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien.
    - › Kreative Methoden zur Entwicklung einer entspannten Work-Life-Balance.
    - › Strategien für ein nachhaltiges Veränderungsmanagement.
    - › Einführung in psychophysiologischen Entspannungsverfahren und deren Anwendung.
    - › Lösungsorientierte Gesprächsführung.
    - › Moderation von Konfliktgesprächen.
    - › Gelassen Leitung von Gruppen.
  - Vollständiges Arbeitsmaterial in gedruckter und digitaler Form: Ordner, Mappen, Handouts.
  - Ein Kursleitermanual zur direkten Umsetzung.
  - Begleitung bei Fragen zu Inhalten und Organisation eines eigenen Beratungs- und Kursangebots.

Kosten: 960,- Euro zzgl. USt., zahlbar spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn.

#### Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den hier vorliegenden Vertragsgrundlagen zu und erklären, dass Sie die über Personen und Firmen bekannt gewordenen Informationen ausnahmslos vertraulich behandeln werden.

#### Rücktritt

Ein Rücktritt bedarf grundsätzlich der schriftlichen Form. Sollte bis vier Wochen vor Seminarbeginn eine Abmeldung für Sie nötig werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von 120,- Euro zzgl. USt. erhoben. Sollte vonseiten des IBP-Hamburg eine Absage erfolgen, erhalten Sie Ihre bereits geleisteten Zahlungen umgehend und selbstverständlich vollständig zurück. Weitere Ansprüche und bereits entstandene und künftige Kosten können leider nicht geltend gemacht werden.

## Vertragsgrundlagen

### Covid-19

#### Besondere Bedingungen in besonderen Zeiten

Wir vom IBP-Hamburg freuen uns auf anregende und intensive Tage mit Ihnen. Auch wenn wir uns in allen Bereichen um eine größtmögliche Sicherheit mit den erforderlichen Abständen und einer regelmäßigen Durchlüftung bemühen, nehmen Sie in jedem Fall auf eigene Verantwortung teil – auch in Bezug auf eine mögliche Infektion mit Covid-19.

Folgendes stellt das **IBP-Hamburg** für die Seminare sicher:

- ✓ 2G+ durch vollständige Immunisierung unserer Seminarleitungen, einschließlich der aktuellen Booster, ergänzt durch mindestens zwei Corona-Schnelltests: Einmal vor Seminarbeginn und erneut nach zwei Tagen.
- ✓ Tragen eines medizinischen Mund-Nasenschutz und regelmäßige Handdesinfektion.
- ✓ Große Räume bei kleinen Gruppen.
- ✓ Mindestabstand im Stuhlkreis von 1,50m.
- ✓ Mindestabstand bei der Mittagsentspannung ebenfalls 1,50m.
- ✓ Regelmäßig gereinigte Toiletten, Seife und Desinfektionsmittel.
- ✓ Regelmäßige bis ständige Lüftung der Räume, nach Möglichkeit Durchzug.
- ✓ Verteilung der Arbeitsmaterialien, Karten und Infoblätter nur durch die Leitung.
- ✓ Corona-Warn-App.
- ✓ Unmittelbare Information aller Teilnehmenden bei einem Verdachtsfall in Bezug auf eine Infektion mit Covid-19.

Folgendes ist **Ihre Leistung**:

- ✓ 2G+ durch vollständige Immunisierung einschließlich der aktuellen Booster, ergänzt durch mindestens zwei Corona-Schnelltest in eigener Verantwortung: Einmal vor Seminarbeginn und erneut nach zwei Tagen.
- ✓ Medizinischer Mund-Nasenschutz und regelmäßige Handdesinfektion.
- ✓ Dauerhaft achtsamer Umgang mit dem notwendigen Sicherheitsabstand.
- ✓ Eigenes Arbeitsmaterial, nur für den persönlichen Gebrauch.
- ✓ Unterlage für die Mittagsentspannung, nur für den persönlichen Gebrauch.
- ✓ Nahrungsmittel und Getränke, nur für den persönlichen Gebrauch.
- ✓ Unmittelbare Information der Heinemann Akademie bei dem Verdacht einer Infektion mit Covid-19 oder einem entsprechenden Kontakt vor oder während des Seminarzeitraums.

**Eine Teilnahme an unserem Seminar ist leider nicht möglich, wenn Sie**

- ✓ 2G+ (wie oben beschrieben) nicht erfüllen können,
- ✓ grippeähnliche Symptome haben
- ✓ oder unabhängig von Symptomen innerhalb der letzten 10 Tage vor Seminarbeginn einen Corona-Kontakt hatten und sich nicht 7 Tage nach Kontakt mit einem negativen PCR-Test freitesten konnten.

*Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne weitere Fragen!*