

**Sehr geehrte Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.,  
sehr geehrte Nicht-Mitglieder, die Sie Interesse an den Seminaren haben,**

Sie erhalten auf den nächsten Seiten eine Übersicht über zusätzliche Seminare unserer Dozentinnen und Dozenten, die Sie zur Vertiefung Ihrer Kenntnisse besuchen können. Selbstverständlich können alle Interessenten teilnehmen, ob Mitglied der DGGP e.V. oder nicht, wichtig ist lediglich der Eingang Ihrer Anmeldung. Eine Bevorzugung der Mitglieder bei der Vergabe der Seminarplätze gibt es nicht, Mitglieder zahlen oftmals lediglich eine geringere Gebühr. Diese Seminare sind Praxis- und Fortbildungsveranstaltungen und werden vom jeweiligen Veranstalter bescheinigt.

Auf der letzten Seite dieser umfangreichen Seminarübersicht finden Sie ein allgemeines Anmeldeformular für die Teilnahme zu einem oder mehreren Seminaren. Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweilige Dozentin oder den jeweiligen Dozenten als Veranstalter, wenn Sie Fragen zu den Seminaren dieser Liste haben sollten.

Mit freundlichen Grüßen



Ihr Jürgen Obst

Allgemeine Seminare				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
17.08.24 22.09.24 13.11.24	<b>Online-Seminar über Zoom: „Selbstständigkeit - Die große Hürde Finanzamt“</b>  17.08.: 17:00 - 20:00 Uhr 22.09.: 11:00 - 14:00 Uhr 13.11.: 17:00 - 20:00 Uhr  (jeweils abgeschlossene Einzeltermine; Termine bauen nicht aufeinander auf)  Max. 15 TN	<b>Stephanie Struck</b> Dipl. Finanzwirtin, Betriebsprüferin, sowie Psychologische-, Paar- und Systemische Beraterin Telefon: 0176/ 61254646 E-Mail: <a href="mailto:Beratung.Struck@gmx.de">Beratung.Struck@gmx.de</a> <b>(Anmeldung nur per Mail)</b> Ostpreußenstr. 26 26919 Brake	130,-	Du bist motiviert Dein gelerntes Wissen in einer Selbstständigkeit anzuwenden, aber den Umgang mit dem Finanzamt empfindest Du als große Hürde? Das Seminar bietet Dir eine gute Grundlage zu den Themen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wann und wie mache ich mich selbstständig?</li> <li>▪ Nebentätigkeit oder Hauptberuf?</li> <li>▪ Wie registriere ich mich bei ELSTER?</li> <li>▪ Bin ich gewerblich oder freiberuflich tätig?</li> <li>▪ Rechtsform und Sitz meines Unternehmens</li> <li>▪ Der Vordruck zur steuerlichen Erfassung</li> <li>▪ Gewinn und Umsatzprognosen</li> <li>▪ Abgabe von Steuererklärungen: Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Gewerbesteuer</li> <li>▪ Welche Unterlagen muss ich aufbewahren?</li> </ul>
31.08.24	<b>Vertiefungskurs Permakultur: Projektplanung und Beratung</b>  10:00 - 15:30 Uhr	<b>Lukas Worth und Marius Frey Humuswerkstatt Worth und Frey GbR</b> Tel. 0177 / 2015503 E-Mail: <a href="mailto:info@humuswerkstatt.de">info@humuswerkstatt.de</a> Internetseite <a href="https://www.humuswerkstatt.de">https://www.humuswerkstatt.de</a>  <b>Workshopanmeldung unter <a href="https://events.guestoo.de/humuswerkstatt">https://events.guestoo.de/humuswerkstatt</a></b>  <b>Veranstaltungsort:</b> Bremen 10 42929 Wermelskirchen (Am Seminarhaus Gut Alte Heide)	150,-	Unser Vertiefungskurs baut auf dem Grundlagenkurs am 8. Juni 2024 auf. Im Fokus stehen die eigene Projektplanung und erfolgreiche Umsetzung. Wir zeigen dir Schritt für Schritt den lebendigen Design-Prozess der Permakultur. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen steigen wir in die Projektplanung ein. Dazu bitten wir dich <b>dein eigenes Projekt mitzubringen</b> (Standort, Kartenmaterial, Fotos). Gemeinsam gehen wir die notwendigen Schritte einer erfolgreichen Projektplanung: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bedarfsermittlung &amp; Zielsetzung</li> <li>2. Rechtlicher Rahmen und Budget</li> <li>3. Bestandsaufnahme und Geländeinformationen</li> <li>4. Designentwurf &amp; Pflanzenauswahl</li> <li>5. Feedback &amp; Anpassung</li> <li>6. Umsetzungsplanung</li> <li>7. Pflegekonzept</li> </ol> Am Ende des Kurses erhält du ein ausführliches digitales Handout mit einem Leitfaden zur Projektplanung in der Permakultur. Lass dich von anderen Projekten begeistern und professionell beraten - Schritt für Schritt.

07.09.24	<b>Gartenpraxis Winter: Mit der Permakultur zur reichen Ernte im Winter</b>  10:00 - 15:30 Uhr	<b>Lukas Worth und Marius Frey Humuswerkstatt Worth und Frey GbR</b> Tel. 0177 / 2015503 E-Mail: <a href="mailto:info@humuswerkstatt.de">info@humuswerkstatt.de</a> Internetseite <a href="https://www.humuswerkstatt.de">https://www.humuswerkstatt.de</a>  <b>Workshopanmeldung unter</b> <a href="https://events.questoo.de/humuswerkstatt">https://events.questoo.de/humuswerkstatt</a>  <b>Veranstaltungsort:</b> Bremen 10 42929 Wermelskirchen (Am Seminarhaus Gut Alte Heide)	120,-	Permakultur ist in aller Munde, doch was steckt überhaupt dahinter? Und wie können wir sie effektiv nutzen? Das Konzept der Permakultur fordert uns zu neuem Denken und Handeln auf. In diesem Kurs lernst du es als positives Werkzeug für nachhaltige Lösungen kennen. Im Fokus steht die konkrete Umsetzung mit Schwerpunkt auf dem Anbau von gesundem Gemüse. Passend zur Jahreszeit gehen wir besonders auf den Gemüseanbau zur <b>Herbst- und Winterzeit</b> ein. Die kalte Jahreszeit ist seit langer Zeit in Vergessenheit geraten. Dabei schmeckt im Winter das Gemüse noch zarter und süßer, da die Pflanzen sich mit einem erhöhten Zuckergehalt vor dem Frost schützen. Wir wollen dir den Winteranbau mit Profi-Tipps zur rechtzeitigen Anzucht und Pflanzung von spannendem Wintergemüse schmackhaft machen. Lass dir die Vielfalt aus Spinat, Grünkohl, Pak Choi, Radieschen, Zichorien, Knoblauch, Mangold, Palmkohl, Endivien, Schnittsalaten, Wurzelgemüse und diversen Kräutern nicht entgehen! Die <b>passenden Jungpflanzen</b> könnt ihr direkt im Kurs erwerben und bei euch einpflanzen. Dann sollte es im Hochbeet oder Garten keine ungenutzte Anbaufläche mehr geben. Wir laden dich zu einem aktiven und schmackhaften Tag in unseren idyllischen Gemüsegarten in Wermelskirchen bei Köln ein. Hier könnt ihr aktiv erlernen, wie man sich bestmöglich auf eine reiche Winterernte vorbereitet - auch auf kleiner Fläche! Wir vermitteln dir die wesentlichen Fähigkeiten zum erfolgreichen Anbau im Einklang mit der Idee der Permakultur: <b>Bodenpflege, Pflanzenauswahl und Beetgestaltung für Herbst und Winter.</b>
16.09.24 23.09.24 30.09.24 07.10.24	<b>Online-Seminarreihe via Zoom: Breath-Work - Tiefenentspannung &amp; richtiges Atmen für Frauen (ab 40 Jahren) in der Peri- und Postmenopause</b>  jeweils 21:00 - 22:00 Uhr  Min. 4, max. 20 TN	<b>Kirsten Hofmann-Grunert</b> Psychologin (MSc.), Stress- & Entspannungscoachin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie Mobil: 0160 / 99670801 E-Mail: <a href="mailto:hofmann.kirsten@gmail.com">hofmann.kirsten@gmail.com</a> Internet: <a href="http://www.gedankenmanufaktur-lahndill.de">www.gedankenmanufaktur-lahndill.de</a> Bahnhofstr. 1 35576 Wetzlar	70,-	Richtig zu Atmen, gehört wie auch eine gesunde Ernährung für Frauen in der Menopause einfach dazu!  Ziel dieser Breath-Work & Tiefenentspannung ist es, Frauen während und in der Menopause durch gezielte Atemtechniken zu unterstützen, um Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stress zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es werden theoretische Hintergründe beleuchtet und viele Praxisbezogene Übungen durchgeführt. Sei dabei!  Die Termine sind aufeinander aufbauend und können nur als Gesamtpaket gebucht werden.
23. bis 27.09.24  18. bis 22.11.24	<b>Online-Seminarreihe: Bereit für den Marketing-Kickstart? 5 Tage, die alles ins Rollen bringen</b>  jeweils 7:55 - 9:00 Uhr  jeweils 18:55 - 20:00 Uhr  (jeweils abgeschlossene Seminarreihen)	<b>Heidrun Peschen &amp; Sabine Schmidt-Malaj</b> Malajdesign Grafikbüro Kirchstraße 21 82444 Schlehdorf E-Mail: <a href="mailto:post@wie-geht-marketing.de">post@wie-geht-marketing.de</a> Internet: <a href="https://wie-geht-marketing.de/die-5-tage-challenge/">https://wie-geht-marketing.de/die-5-tage-challenge/</a>	gratis	Die 5-Tage-Challenge ist die Lösung für dich, wenn... <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ du nicht weißt, wo du anfangen sollst</li> <li>▪ dir kreative Ideen fehlen</li> <li>▪ du keinen konkreten Plan hast</li> <li>▪ du den Berg namens Marketing endlich überwinden willst</li> </ul> Warum solltest du dir die Challenge nicht entgehen lassen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Du erhältst wertvolle Impulse und Ideen</li> <li>▪ Bekommst einen guten Überblick über die Welt des Marketings</li> <li>▪ Kannst uns alles fragen</li> <li>▪ Tauscht dich mit uns und anderen aus</li> <li>▪ Lässt dich motivieren</li> <li>▪ Erarbeitest einen Schritt-für Schritt-Plan für dein erstes/nächstes Marketingziel</li> <li>▪ Befreiest dein Business aus der Unsichtbarkeit</li> </ul> <b>Details &amp; Ablauf:</b> <a href="https://wie-geht-marketing.de/die-5-tage-challenge/">https://wie-geht-marketing.de/die-5-tage-challenge/</a>
25.10.24	<b>Zoom-Online-Seminar „Thinking out of the box“ Von anderen Kulturen lernen – mentale Gesundheit stärken</b>  18:00 - 21:00 Uhr  Min. 6 TN	<b>Maik Lange</b> Interkultureller Coach, Psychologischer Berater und Resilienztrainer Mobil: 0157 / 53243670 E-Mail: <a href="mailto:maik@maik-lange.com">maik@maik-lange.com</a> Internet: <a href="http://www.maik-lange.com">www.maik-lange.com</a> Bonner Str. 526H 50968 Köln	40,-	„In diesem Webinar lernen Sie Lebensphilosophien und -konzepte anderer Kulturen kennen, die zu psychischer Widerstandsfähigkeit beitragen, die eigenen Verhaltensmuster reflektieren und die mentale Gesundheit stärken.  Anmeldeschluss 14 Tage vor dem Seminartermin
26.10.24	<b>Zoom-Online.Seminar: International erfolgreich kommunizieren</b>  10:00 - 14:00 Uhr  Min. 6 TN	<b>Maik Lange</b> Interkultureller Coach, Psychologischer Berater und Resilienztrainer Mobil: 0157 / 53243670 E-Mail: <a href="mailto:maik@maik-lange.com">maik@maik-lange.com</a> Internet: <a href="http://www.maik-lange.com">www.maik-lange.com</a> Bonner Str. 526H 50968 Köln	55,-	Unser Leben findet vermehrt in einem internationalen Kontext statt. In dem Webinar behandeln wir die Hintergründe kulturell bedingter Unterschiede in Kommunikations- und Verhaltensmustern. Anhand konkreter Beispiele werden mögliche Handlungsoptionen aufgezeigt, um mit kultureller Andersartigkeit sowohl beruflich als auch privat konstruktiv umgehen zu können.  Anmeldeschluss 14 Tage vor dem Seminartermin

27.11.24	<b>Online-Seminar via Zoom: Entspannt in den Alltag - Frauen im Gleichgewicht</b>  16:00 - 19:00 Uhr  Min. 6, max. 14 TN	<b>Kirsten Hofmann-Grunert</b> Psychologin (MSc.), Stress- & Entspannungscoachin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie Mobil: 0160 / 99670801 E-Mail: <a href="mailto:hofmann.kirsten@gmail.com">hofmann.kirsten@gmail.com</a> Internet: <a href="http://www.gedankenmanufaktur-lahndill.de">www.gedankenmanufaktur-lahndill.de</a> Bahnhofstr. 1 35576 Wetzlar	79,-	In der Kürze liegt die Würze: <b>Gesundes Stressmanagement</b> kann gelernt werden! Eingeladen sind <b>alle Frauen und Mütter</b> , die ihren Alltag entspannter gestalten wollen.  Frauen sind wahre Alleskönnerinnen, echte Leistungsträgerinnen und haben Power ohne Ende. Sie unterliegen täglich neuen Herausforderungen, der Erwartungs- und Leistungsdruck ist enorm. Häufig werden die Grenzen der Belastbarkeit überschritten, die Zeit für sich selbst fehlt oder wird sich einfach nicht genommen. Ziel des Webinars ist es, <b>Stressoren</b> zu erkennen, verantwortungsvoll und achtsam mit sich umzugehen, die eigenen <b>Ressourcen</b> zu stärken und <b>Entspannungsübungen</b> in den Alltag zu integrieren sowie eigene <b>Glaubenssätze</b> zu transformieren. Das Seminar soll auch zur Reflexion und zum offenen Austausch anregen.  Digitales Workbook inkl.
----------	--	--	------	--

## Themenbereich Prävention und Gesundheitsförderung

Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
07.09.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Allergien und Unverträglichkeiten Lebensmittel</b>  08:30 - 15:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	145,-	Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten haben in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen. Zu den häufigsten allergischen und atopischen Erkrankungen gehören z.B. Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Neurodermitis, und Nahrungsmittelallergien. Allergische Erkrankungen sind mit hohen Einbußen an Lebensqualität verbunden und können bei Kindern zu Entwicklungsstörungen führen. Auf Grund ähnlicher Symptome werden Unverträglichkeiten häufig mit Allergien verwechselt. Die Betroffenen sind verunsichert und vermeiden durch den Leidensdruck zahlreiche Lebensmittel, die sie für unverträglich halten. Dies führt häufig zu einem Vitalstoffmangel, der durch Früherkennung und genaue Klassifizierung unbedingt zu vermeiden ist. Themenschwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allergische Reaktion</li> <li>▪ Atopische Erkrankungen</li> <li>▪ Lebensmittelunverträglichkeiten</li> <li>▪ Lebensmittelallergien</li> <li>▪ Lebensmittelkennzeichnungen</li> </ul> Sie erhalten Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind.
12.09.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Beratungspraxis Teil 1 - Symptome und Diagnostik Allergien und Unverträglichkeiten</b> (einzeln buchbar)  18:30 - 20:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	45,-	Allergien und Unverträglichkeiten sind oft schwierig zu erkennen, da die Verläufe und Beschwerden sich ähneln. Hier ist eine präzise Recherche der Symptome, des Lebensmittelverzehr und relevanter Begleitumstände erforderlich. Praxisthemen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anamnese, Ernährungs- und Symptomtagebuch</li> <li>▪ Diagnostik</li> <li>▪ Oligoallergene Basisdiät und Eliminationsdiät</li> <li>▪ FOODMAP</li> </ul>
14.09.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Start in die Selbstständigkeit in der Gesundheits-/ Ernährungsberatung</b>  08:30 - 15:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	145,-	Für den Start in die selbstständige oder nebenberuflich selbstständige Beratungstätigkeit werden Sie ermutigt, die ersten Schritte zu planen. Wir werden das große Projekt in kleine Etappen aufteilen und gemeinsam Ideen sammeln und Fragestellungen aufwerfen, die jedem Einzelnen helfen, zum eigenen Konzept zu gelangen. Weitere Seminarinhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rechtliche Rahmenbedingungen und Formalitäten</li> <li>▪ Leistungsspektrum und Umfang der Tätigkeit</li> <li>▪ Bedarf für Grundausrüstung und Investitionen</li> <li>▪ Marketing- und Businessplan</li> <li>▪ Zeit- und Selbstmanagement</li> <li>▪ Organisation der Buchführung</li> </ul> Sie erhalten Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind.
18.09.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Beratungspraxis Teil 2 - Lebensmittel-Allergien und Zöliakie</b> (einzeln buchbar)  18:30 - 20:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	45,-	Bevor eine Allergie oder Zöliakie erkannt ist, haben die Betroffenen oft einen beschwerlichen Weg hinter sich. Oftmals wird aus Sorge vor Beschwerden die Nahrungsmittelauswahl stark eingeschränkt. Dies kann zu gefährlichen Defiziten führen. Bei Zöliakie-Betroffenen ist nicht nur die Ernährung sorgfältig umzustellen, sondern ebenso sorgfältig die Küchenpraxis. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Tipps für Klienten, die betroffen sind von: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuhmilchallergie / Hühnereiallergie</li> <li>▪ Sojaallergie / Nussallergie</li> <li>▪ Weizenallergie, Gluten-Sensitivität, Zöliakie</li> <li>▪ Kreuzallergien</li> </ul>

21.09.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Praxis Ernährungsberatung - Einzelberatung, Kurs, Workshop</b>  08:30 - 14:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	130,-	Möchten Sie gern mit der Arbeit als Ernährungsberater/in starten, aber fühlen sich noch nicht sicher genug für die praktische Beratungstätigkeit? Die fachlichen Kompetenzen erwerben Sie in Ihrem Studium. In diesem Seminar erweitern Sie Ihre praktischen Fähigkeiten. Sie erhalten Informationen zum systemischen Ablauf der Beratung vom Erstkontakt bis zur Evaluierung sowie zur Gestaltung von Kursen und Workshops. Diese werden Sie in Praxisübungen vertiefen. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen des Beratungsprozesses</li> <li>▪ Beratungsvereinbarung und Auftragsklärung</li> <li>▪ Anamnese und Zielsetzung</li> <li>▪ Dokumentation des Beratungsprozesses</li> <li>▪ Das Beratungsgespräch mit praktischen Übungen</li> <li>▪ Organisation und Durchführung von Kursen und Workshops</li> <li>▪ Mustervorlagen für Ihre praktische Arbeit</li> </ul> <p>Sie erhalten Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind.</p>
24.09.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Beratungs-Praxis Teil 3 - Lebensmittel-Unverträglichkeiten</b> (einzeln buchbar)  18:30 - 20:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	45,-	Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden häufig kleinere Mengen vertragen. Zur optimalen Abdeckung des Nähr- und Vitalstoffbedarfs empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem Klienten mittels Symptomtagebuch die individuelle Verträglichkeit zu ermitteln. Für den Genuss ist die Berücksichtigung der bevorzugten Lebensmittel ebenfalls ein entscheidendes Kriterium. Auch bei den Lebensmittelunverträglichkeiten sind der Leidensdruck und die Verunsicherung des Klienten relativ hoch. Themenschwerpunkte Beratungs-Praxis: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Histamin-Unverträglichkeit</li> <li>▪ Pseudoallergische Reaktionen auf Zusatzstoffe – Aromastoffe</li> <li>▪ Laktoseintoleranz</li> <li>▪ Fruktose-Malabsorption</li> <li>▪ Unterstützende naturheilkundliche Hilfsmittel</li> </ul>
28.09.24 30.11.24 25.01.25	<b>Webinar in MS-Teams: Prävention Burnout – BGM</b>  09:30 - 17.30 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause)  (Die jeweiligen Einzeltermine bauen nicht aufeinander auf, sondern orientieren sich neben einem fundierten Grundgerüst an den Bedürfnissen der TN.)	<b>Birgit Lena Christopheri M.A.</b> Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin Disability Managerin (CDMP) Entspannungspädagogin (BTB) / Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) Tel.: 02672 / 1894 Mobil: 0170 / 9235797 E-Mail: <a href="mailto:birgit.christopheri@googlemail.com">birgit.christopheri@googlemail.com</a> Görresstr. 63 56254 Müden/Mosel	145,-	Das Webinar ist mit interessanten Beispielen aus langjähriger Praxiserfahrung gestaltet und bietet darüber hinaus Gelegenheit, Anregungen der Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer gerne ergänzend einzubringen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wissenschaftliche Grundlagen</li> <li>▪ Klassifizierung ICD 10/11</li> <li>▪ 12-Phasen-Modell nach Freudenberger</li> <li>▪ Resilienz</li> <li>▪ Prävention</li> <li>▪ Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) mit den drei Säulen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betrieblicher Arbeitsschutz</li> <li>• Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)</li> <li>• Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)</li> </ul> </li> <li>▪ Kollegiale Fallberatung</li> <li>▪ Entspannungsmethoden</li> <li>▪ Selbsttest</li> <li>▪ Praxiserfahrung(en) nach Themenschwerpunkt(en)</li> </ul> <p><b>Das hier vorgestellte Webinar bereichert darüber hinaus inhaltlich die Praxisseminare PMR und AT 1-3, die im Rahmen der Ausbildung zum Entspannungspädagogen / zur Entspannungspädagogin erfolgen.</b></p>
01.10.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Beratungs-Praxis Teil 4 - Atopische Dermatitis – Neurodermitis</b> (einzeln buchbar)  18:30 - 20:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	45,-	In Deutschland sind aktuell ca. 3,6 Millionen Menschen von Neurodermitis betroffen. Leidensdruck durch Rötungen, Pusteln und extremen Juckreiz werden dermatologisch vorwiegend mit Cortison-Salbe behandelt. Haut und Schleimhäute sind eng miteinander verbunden. Häufig zeigt sich in der Anamnese, dass Atemwegserkrankungen, Hautprobleme und Verdauungsstörungen abwechselnd oder gleichzeitig auftreten. Um eine nachhaltige Verbesserung bzw. Heilung zu erzielen, ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sich nicht nur auf die äußere Behandlung der Haut konzentriert, eine wichtige Säule. Praxisthemen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prävention bei genetischer Disposition</li> <li>▪ Einfluss des Darmmikrobioms auf Neurodermitis</li> <li>▪ Linderung durch Darmsanierung und Einsatz von naturheilkundlichen Maßnahmen</li> </ul>
09.10.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Alzheimer-Risiko reduzieren</b>  18:30 - 20:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	45,-	In Deutschland sind ca. 1,8 Millionen Menschen von einer Demenz betroffen. Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Erkrankung. Alzheimer kann man nicht rückgängig machen, aber die Symptome reduzieren und hinauszögern sowie den Verlauf abmildern und aufhalten. Eine bedeutsame Rolle spielt die Prävention und Aufklärung. Das Gehirn reagiert darauf, wie es genährt, gepflegt und gefordert wird. Auch unsere schützenden Darmbewohner spielen dabei eine wichtige Rolle. Dieses Seminar ist geeignet für Vorträge und Workshops, aber auch zur Unterstützung Betroffener oder Personen, die dem kognitiven Verfall vorbeugen möchten.

12.10.24	<b>Online-Seminar über Zoom: Gesunder Darm – starkes Immunsystem</b>  08:30 - 14:30 Uhr	<b>Heike Deiters</b> Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630  <b>Anmeldungen nur per E-Mail an</b> E-Mail: <a href="mailto:info@ernaehrungsberatung-deiters.de">info@ernaehrungsberatung-deiters.de</a> Internet: <a href="http://www.ernaehrungsberatung-deiters.de">www.ernaehrungsberatung-deiters.de</a>	130,-	Die gesunde Darmflora ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit von zentraler Bedeutung. Bis zu 80 % unseres Immunsystems sind im Darm angesiedelt. Zahlreiche Enzyme und Hormone werden im Darm gebildet. Aktuelle Forschungen belegen einen Zusammenhang zwischen Darmmikrobiom und neurodegenerativen Erkrankungen. Eine mikrobielle Dysbalance kann schwerwiegende Folgen haben. Sie erhalten Informationen zum Schutz der Darmflora und zur Wiederherstellung eines gestörten Gleichgewichts: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ökosystem Darm – Wie funktioniert's?</li> <li>▪ Auslöser und Symptome einer gestörten Darmflora</li> <li>▪ Von Darmstörungen bis hin zu Darmerkrankungen</li> <li>▪ Erfolgreiche Darmsanierung und Aufbau der Darmflora</li> <li>▪ Schutz der Darmgesundheit durch Ernährung und optimierten Lebensstil</li> <li>▪ Forschungsergebnisse zur Darm-Hirn-Achse, Darm-Lungen-Achse, Darm-Leber-Achse</li> </ul> Seminarunterlagen, in denen die Seminarinhalte übersichtlich für Sie zusammengefasst sind, erhalten Sie per E-Mail.
23.11.24  15.03.25	<b>Burnout-Prävention &amp; Stressmanagement</b>  10:00 - 18:00 Uhr  (jeweils abgeschlossene Einzelseminare)	<b>Anke Graubener</b> Wirbelsäulengymnastik - und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Tel.: 07633 / 9899921 Mobil: 0179 / 6961352 (WhatsApp möglich) E-Mail: <a href="mailto:anfrage@praxis-graubener.de">anfrage@praxis-graubener.de</a> Äußere Neumatten 2 79219 Staufen  <b>Veranstaltungsort:</b> Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen	149,-	In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress, permanente Hektik und Erreichbarkeit immer häufiger Ursache für psychische und physische Erkrankungen. Schwindel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen sind Beispiele für mögliche Folgen dieses Lebenswandels. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Zeit für sich zu nehmen, In-sich zu gehen, lernen sich regelmäßig zu entspannen und zu reflektieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wann empfinde ich Stress?</li> <li>▪ Was bedeutet bei mir Lebensqualität?</li> <li>▪ Wo stehe ich in meinem Leben?</li> <li>▪ Kann und will ich etwas aktiv verändern?</li> </ul> Erfahren Sie in diesem Seminar, neben den negativen Auswirkungen auf unseren Körper und Seele auch die möglichen Präventionsmaßnahmen und Lösungswege. In diesem Seminar werden Aufgaben angeboten, die zur Selbstreflexion anregen und Denkpulse geben. Mittels Selbsttest, Geschichten und Zeit zur Reflexion werden Sie wertvolle, unterstützende Aufgaben, Tipps, Ideen und Anregungen mit nach Hause nehmen!  Bitte beachten Sie auch mein Seminar „Motivation & Zielsetzung - ergänzt durch Resilienz“ am Folgetag. Gerne können diese beiden Seminare als Kombi-Paket zu einem Sonderpreis von 288,- EUR gebucht werden.
24.11.25  16.03.25	<b>Motivation &amp; Zielsetzung - ergänzt durch Resilienz</b>  10:00 - 18:00 Uhr  (jeweils abgeschlossene Einzelseminare)	<b>Anke Graubener</b> Wirbelsäulengymnastik - und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Tel.: 07633 / 9899921 Mobil: 0179 / 6961352 (WhatsApp möglich) E-Mail: <a href="mailto:anfrage@praxis-graubener.de">anfrage@praxis-graubener.de</a> Äußere Neumatten 2 79219 Staufen  <b>Veranstaltungsort:</b> Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen	149,-	Motivation und Zielsetzung sind Teilkompetenzen eines erfolgreichen Selbstmanagements. Durch die Fähigkeit sich selbst Ziele und Prioritäten zu setzen und seine inneren Saboteure zu erkennen und zu überwinden, steigt die Zufriedenheit und Gesundheit.  Sie erfahren in diesem Seminar Motivationsgründe und deren Bedeutungen und erhalten Aufgaben und Impulsfragen, die für Sie persönlich von großem Nutzen sind. Außerdem erfahren Sie was es bei der Zielsetzung zu beachten gilt, die sieben Wege zur Effektivität nach Covey und erhalten unterstützende Aufgaben, Denkfragen und vielfältige Möglichkeiten zur Selbstreflexion. Gemeinsam erkunden wir die sieben Säulen der Resilienz begleitet von wertvollen Übungen, Tipps, Ideen und Anregungen für Ihren Alltag!  Auch das Thema Selbstwirksamkeit wird in diesem Seminar Platz finden.  Bitte beachten Sie auch mein Seminar „Burnout-Prävention & Stressmanagement“ am Vortag. Gerne können diese beiden Seminare als Kombi-Paket zu einem Sonderpreis von 288,- EUR gebucht werden.

Themenbereich Pädagogik				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
14.09.24	<b>Webinar via Zoom: Unter der Spitze des Eisbergs – was hinter den Problemen steckt, die uns in Beratung und Therapie präsentiert werden</b>  09:00 - 11:30 Uhr	<b>Annalena Schwerdtfeger</b> Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: <a href="mailto:info@annalena-schwerdtfeger.de">info@annalena-schwerdtfeger.de</a>  Anmeldung unter: <a href="http://www.annalena-schwerdtfeger.de">www.annalena-schwerdtfeger.de</a>	49,-	Kommunikation-Selbstwert-Kongruenz - Ein Konzept von Virginia Satir. Auf der Basis ihrer langjährigen Tätigkeit als Familientherapeutin hat Virginia Satir einige Grundelemente entwickelt, die bedeutungsvoll für ein gutes Miteinander und ein glückliches Zusammenleben sind. Egal, welche Problem ihr in ihrem therapeutischen Alltag präsentiert wurden, sie kam immer wieder zu dem Schluss, dass die Lösung aus den gleichen Grundelementen besteht.  Ich möchte Ihnen gerne diese Grundelemente vorstellen und die Gelegenheit bieten, zu erarbeiten, wie dieser Lösungsansatz auch Ihre Arbeit bereichern könnte.
17.09.24	<b>Online-Vortrag und Diskussion über Zoom: Ich möchte mein Kind besser verstehen, damit es in der Erziehung leichter wird.</b>  19:30 - 21:30 Uhr	<b>Burga Buddensiek</b> Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0160 / 5252526 E-Mail: <a href="mailto:post@burgabuddensiek.de">post@burgabuddensiek.de</a> Internet: <a href="http://www.burgabuddensiek.de">www.burgabuddensiek.de</a> Sohrnhof 2 22607 Hamburg	39,-	Wenn sich die Beziehung zum Kind verknotet und die Verständigung schwierig wird, liegt das häufig am Blickwinkel der Erwachsenen. Gemeinsam versuchen wir, an konkreten Beispielen, mit den Augen des Kindes zu sehen, mit seinen Ohren zu hören und seinem Herzen zu fühlen. Dieser Perspektivwechsel ist oft der erste Schritt, um den Knoten zu lösen und wieder Leichtigkeit in das Zusammenleben zu bringen. In weiteren Schritten erarbeiten wir uns, so mit dem Kind umzugehen und zu sprechen, dass es seine Verhaltensirrtümer aufgeben kann. Für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte

11.10.24	<b>Online-Praxis-Seminar über Zoom: Ich möchte mein Kind besser verstehen, damit es in der Erziehung leichter wird.</b> 9:00 - 12:00 Uhr	<b>Burga Buddensiek</b> Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0160 / 5252526 E-Mail: <a href="mailto:post@burgabuddensiek.de">post@burgabuddensiek.de</a> Internet: <a href="http://www.burgabuddensiek.de">www.burgabuddensiek.de</a> Sohrnhof 2 22607 Hamburg	49,-	In diesem vertiefenden Praxis-Seminar widmen wir uns nach einer kurzen theoretischen Einführung den konkreten Erziehungsfragen, die Sie zu diesem Vormittag mitbringen. Indem wir uns ein bis zwei Fragen genauer zuwenden, erlernen alle eine Herangehensweise, um das Kind und sich selbst besser zu verstehen. Wir erlangen so einen Zugang zu einem leichteren Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen. Das stärkt die Zuversicht auf ein friedvolles Zusammenleben in Familie und Gesellschaft. Für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte
05.11.24	<b>Online-Vortrag und Diskussion über Zoom: Ursachen von Lernschwierigkeiten</b> 19:30 - 21:30 Uhr	<b>Burga Buddensiek</b> Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0160 / 5252526 E-Mail: <a href="mailto:post@burgabuddensiek.de">post@burgabuddensiek.de</a> Internet: <a href="http://www.burgabuddensiek.de">www.burgabuddensiek.de</a> Sohrnhof 2 22607 Hamburg	39,-	Auf lebenslanges Lernen sind wir Menschen biologisch vorbereitet. Das ermöglicht uns die Anpassung an die verschiedensten Lebensbedingungen, die wir nach der Geburt vorfinden. Diese angeborene Lernfähigkeit kann in den ersten Lebensjahren durch ungünstige Einflüsse beeinträchtigt werden. Welche Lebensumstände dazu beitragen und wie sich diese auf die individuelle Lernhaltung eines Kindes auswirken können, erarbeiten wir uns an diesem Abend in Vortrag und Diskussion. Sie erhalten neue Impulse für einen entspannteren und zielführenden Umgang mit Lernproblemen in der Familie, der Kita-Gruppe und der Schulklasse. Für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte
16.11.24	<b>Online-Praxis-Seminar über Zoom: Ursache von Lernschwierigkeiten</b> 14:00 - 17:00 Uhr	<b>Burga Buddensiek</b> Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0160 / 5252526 E-Mail: <a href="mailto:post@burgabuddensiek.de">post@burgabuddensiek.de</a> Internet: <a href="http://www.burgabuddensiek.de">www.burgabuddensiek.de</a> Sohrnhof 2 22607 Hamburg	49,-	In diesem vertiefenden Praxis-Seminar widmen wir uns nach einer kurzen theoretischen Einführung den konkreten Fragen zu Lernproblemen, die Sie zu diesem Vormittag mitbringen. Indem wir uns ein bis zwei Fragen genauer zuwenden, erlernen alle eine Herangehensweise dafür, die Ursachen für die individuellen Lernschwierigkeiten eines Kindes zu ergründen und besser zu verstehen. Auf dieser Grundlage lassen sich Konzepte entwickeln, wie das Kind unterstützt werden kann, sich wieder mutig und freudig auf unbekanntes Terrain zu wagen. Für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte

Themenbereich Psychologie				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
Fortlaufend auf Anfrage	<b>Therapeutische Selbsterfahrung / Eigene Themen aufarbeiten</b>  Termine werden jeweils individuell vereinbart.  Das Angebot kann per Zoom oder direkt vor Ort in der Praxis genutzt werden.	<b>Cornelia Dilly</b> Diplom-Sozialpädagogin, M.A. Soziale Arbeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie Tel.: 0151 / 23165381 E-Mail: <a href="mailto:cornelia.dilly@gmail.com">cornelia.dilly@gmail.com</a> Internet: <a href="http://www.hpp-corneliadilly.com">www.hpp-corneliadilly.com</a>  Schlüsselmomente Privatpraxis für Beratung, Coaching, Psychotherapie, Supervision Buttlarstraße 23a 36039 Fulda	65,-	Selbsterfahrung in der Aus- und Weiterbildung als BeraterIn, Coach und TherapeutIn ist ein wesentlicher Bestandteil der es ermöglicht, sich selbst besser zu verstehen und ein tieferes Verständnis für die eigenen Verhaltensmuster zu entwickeln. Eigene persönliche Lebensthemen sollten so bearbeitet werden, dass eigene bewusste und unbewusste Konflikte nicht auf die späteren KlientInnen übertragen werden. Gerade dies ist wichtig, um später den Bedürfnissen der eigenen KlientInnen empathischer und einfühlsamer gegenüber sein zu können, da Sie Ihre eigenen inneren Prozesse besser verstehen können. Dieser Prozess ermöglicht eine einzigartige Gelegenheit für persönliches Wachstum und Entwicklung.  Für SchülerInnen des BTB biete ich die Möglichkeit eigene Themen zu betrachten und aufzuarbeiten, auch wenn Sie nicht planen, später mit eigenen KlientInnen arbeiten zu wollen.  <b>BTB-Sonderpreis</b> (regulärer Stundensatz pro Sitzung: 90 Euro)
15.08.24	<b>Werte-Arbeit in der ACT: Von Werten zu Zielen</b> 09:30 - 16:30 Uhr	<b>Dr. Mag. Silvia Wagner</b> Psychologische Psychotherapeutin Tel.: 0179 / 7743951 E-Mail: <a href="mailto:kontakt.pzmuemchen@gmail.com">kontakt.pzmuemchen@gmail.com</a> Internet: <a href="http://www.psychologiezentrum-muenchen.de">www.psychologiezentrum-muenchen.de</a>  <b>Veranstaltungsort:</b> Psychologiezentrum München Tumlingerstraße 26 80337 München	105,-	Die Werte-Arbeit ist ein wesentlicher Bestandteil im Coaching, in der Beratung und in der Therapie. Ausgehend von den Modellen aus der ACT (Akzeptanz-Commitment-Therapie) erarbeiten wir durch eine Auseinandersetzung mit unseren Werten eine Werte-Collage, eine Werte-Matrix und Bulls Eye, um die Frage zu klären: „Wie funktioniert das, was du tust in Bezug auf das, was dir im Leben wirklich wichtig ist?“
23.09.24	<b>Webinar: Die Entdeckung der Resilienz</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b>Tanja Heisele</b> Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: <a href="mailto:t.heisele@compasaluta.de">t.heisele@compasaluta.de</a> Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	16,-	Resilienz – Ein Wort, das seit einigen Jahren verstärkt in den Medien auftritt, als die innere Widerstandsfähigkeit, die wir alle haben sollten. Nur, bekommt man die Resilienz in die Wiege gelegt, quasi als Talent? Oder kann man sie erlernen? In diesem Webinar erfahren Sie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was ist Resilienz?</li> <li>▪ persönliche Kompetenz</li> <li>▪ proaktive Grundhaltung</li> <li>▪ Ressourcen und der Umgang damit</li> <li>▪ Achtsamkeit im Alltag</li> <li>▪ Bedürfnisse erkennen</li> <li>▪ Grenzen setzen, Nein sagen</li> </ul>

28.09.24	<b>Online-Seminar via ZOOM: Verhandeln in eigener Sache</b> Endlich selbstbewusst meine eigenen beruflichen Interessen vertreten!  10:00 - 16:00 Uhr  Min. 5, max. 10 TN	<b>Dipl.-Soz. Tamara Zeidler</b> Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: <a href="mailto:info@tamara-zeidler.de">info@tamara-zeidler.de</a> Internet: <a href="http://www.tamara-zeidler.de">www.tamara-zeidler.de</a> Zeidler Training & Beratung Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	140,-	Verhandlungsführung ist eine wichtige Kernkompetenz, um sich beruflich zu positionieren und gesetzte Ziele für sich selbst, das Team und/oder das gesamte Unternehmen zu erreichen. Gerade wenn man beabsichtigt, sich selbstständig zu machen, hat man oft in eigener Sache zu verhandeln, z. B. über Preise und Konditionen, Rahmenbedingungen und Inhalte meiner Dienstleistungen. Dabei fühlt es sich häufig schwieriger an, für sich selbst statt für andere zu verhandeln. Warum ist das so? Wie können wir damit umgehen, um auch für uns selbst die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen? Gemeinsam finden und entwickeln wir neue Ideen und Lösungsstrategien für Deine konkreten beruflichen Herausforderungen. Durch ergebnisorientierte Übungen erkennst Du Deine eigenen Stärken und Schwächen, probierst Dich aus und profitierst in einer überschaubaren Gruppe von den Erfahrungen aller Teilnehmer*innen. Dabei befassen wir uns vor allem mit folgenden Fragestellungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Grundhaltung habe ich zum Thema Verhandlung?</li> <li>▪ Wie erreiche ich in Verhandlungen innere Stärke und Standfestigkeit?</li> <li>▪ Mit welchen Methoden und Techniken baue ich eine erfolgreiche Verhandlungsstrategie auf?</li> <li>▪ Wie kann ich hart in der Sache bleiben, ohne dass die beziehungebenen Schaden nimmt?</li> </ul>
12.10.24	<b>Einführung in die Paarberatung – die Kunst zwei Menschen im gleichen Maß gerecht zu werden</b>  09:00 - 11:30 Uhr	<b>Annalena Schwerdtfeger</b> Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: <a href="mailto:info@annalena-schwerdtfeger.de">info@annalena-schwerdtfeger.de</a>  Anmeldung unter: <a href="http://www.annalena-schwerdtfeger.de">www.annalena-schwerdtfeger.de</a>	49,-	Paarberatung ist eine besondere Form der Beratung. Ein Paar – zwei Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Bedürfnissen und Aufträgen und der großen Frage „Gehen wir gemeinsam weiter oder trennen sich die Wege?“  Ich möchte Ihnen einen kleinen Einblick in die Besonderheiten der Paarberatung geben. Von der Haltung über Konzepte bis hin zu Methode, um mit Paaren eine neue Streitkultur zu entwickeln, Konflikte zu lösen, unangenehme Themen besprechbar zu machen und Klarheit zu bekommen, ob es eine gemeinsame Zukunft gibt.
12.10.24 25.01.25	<b>Online-Seminar via ZOOM: Supervision für Businesscoaches</b>  10:00 - 13:00 Uhr  Min. 4, max. 12 TN  (jeweils abgeschlossene Einzeltermine)	<b>Dipl.-Soz. Tamara Zeidler</b> Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: <a href="mailto:info@tamara-zeidler.de">info@tamara-zeidler.de</a> Internet: <a href="http://www.tamara-zeidler.de">www.tamara-zeidler.de</a> Zeidler Training & Beratung Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	120,-	Wir arbeiten an den konkreten Fragestellungen und „Fällen“, die die Teilnehmenden zum Termin einbringen. Eine schriftliche Abfrage erfolgt eine Woche vor dem Termin, um eine entsprechende individuelle Planung der Veranstaltung sicherzustellen. Darum geht es in der Supervision: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflexion des beruflichen Handelns als Businesscoach zur Gewährleistung der eigenen Professionalität, eines gesunden Nähe-Distanz-Verhältnisses zu den Coachees sowie zur Förderung der eigenen mentalen Gesundheit (z. B. auch bei eigenen inneren Konflikten)</li> <li>▪ eigene persönliche und fachliche Weiterentwicklung als Businesscoach</li> <li>▪ Fallsupervision und kollegiale Beratung</li> <li>▪ Feedbackübungen</li> <li>▪ Methodeninputs</li> <li>▪ kollegialer Austausch über die Integration der Businesscoaching-Tätigkeit ins eigene berufliche Handeln – angestellt und selbstständig</li> <li>▪ Erfahrungsaustausch und Mentoring</li> <li>▪ Netzwerken und ggf. Kooperationen</li> </ul>
14.10.24	<b>Webinar: Wie entkommt man der Aufschieberitis, dem Perfektionismus?</b>  19:00 - 20:00 Uhr	<b>Tanja Heisele</b> Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: <a href="mailto:t.heisele@compasaluta.de">t.heisele@compasaluta.de</a> Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	16,-	Kennen Sie ihn auch? Den inneren Schweinehund? Der Ihnen mit lauter Stimme sagt, dass Sie das, was Sie sich heute vorgenommen haben, doch eigentlich auch auf morgen schieben können. Oder möchten Sie perfekt sein? In ihrer Arbeit, ihrer Art, ihrem Leben? Doch lohnt es sich, dafür so viel Energie und Kraft zu investieren? In diesem Webinar erfahren Sie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ unterschiedliche Perfektionstypen</li> <li>▪ Vielfalt der Aufschieberitis</li> <li>▪ Wie komme ich raus?</li> </ul>
26.10.24	<b>Online-Seminar via ZOOM: „Woher soll ich wissen, was ich will?“</b> Entscheidungskompetenz schärfen  10:00 - 16:00 Uhr  Min. 5, max. 10 TN	<b>Dipl.-Soz. Tamara Zeidler</b> Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: <a href="mailto:info@tamara-zeidler.de">info@tamara-zeidler.de</a> Internet: <a href="http://www.tamara-zeidler.de">www.tamara-zeidler.de</a> Zeidler Training & Beratung Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	140,-	Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen. Viele sind banal und oft unbewusst, einige jedoch können von großer Tragweite für Dich und Dein Umfeld sein. Wie kommen Entscheidungen zustande und warum fällt es oft so schwer, welche zu fällen?  Manche Entscheidungen verändern die Dinge nicht in die beabsichtigte Richtung. Oftmals lassen sich die Konsequenzen einer wichtigen Entscheidung nicht vollständig absehen, trotzdem besteht Handlungsdruck, z. B. bei dem Wunsch nach beruflicher Veränderung: Soll ich mich selbstständig machen oder nicht? Auf welche Kund*innengruppe soll ich mich spezialisieren? Wie triffst Du Entscheidungen? Bist Du ein Kopfmensch oder leitest Dich Dein Bauchgefühl? Und welche Auswirkungen hat das auf Deine Entscheidungskompetenz? Oder versuchst Du, wichtige Entscheidungen eher aufzuschieben oder zu delegieren? Und ja, warum ist das so?  Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir auf den Grund. In diesem Seminar lernst Du, auf welcher Grundlage und mit welchen Methoden Du souverän und sicher solide Entscheidungen treffen kannst. Du reflektierst, wie Du Dich am konstruktivsten verhalten kannst, wenn sich herausstellt, dass die getroffenen Entscheidungen nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen. Wir erarbeiten gemeinsam passgenaue Entscheidungsstrategien. Mit der Fähigkeit, solide Entscheidungen zu treffen und souverän mit den Folgen umzugehen, entwickelst Du Deine Persönlichkeit weiter, lernst Dich selbst besser kennen und nimmst eine zentrale Verantwortung für Dich und Dein gesamtes Umfeld wahr.

02.11.24	<b>Notfälle in der Praxis</b> 10:00 - 17:00 Uhr	<b>Thomas Meyer</b> ALS-Provider des ERC (European Resuscitation Council) Am Hirschberg 9 36391 Sinnthal/Oberzell E-Mail: <a href="mailto:info@meyer-naturheilpraxis.de">info@meyer-naturheilpraxis.de</a> Internet: <a href="http://www.meyer-naturheilpraxis.de">www.meyer-naturheilpraxis.de</a>	190,-	Der Kurs "Notfälle in der Praxis" vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten für das richtige Verhalten in akuten Notfallsituationen. Durch intensives praktisches Training mit strikt begrenzter Teilnehmerzahl an modernsten Simulationsphantomen unter Anleitung eines erfahrenen Notfallprofis ist ein realitätsnahes und erfolgreiches Lernen gewährleistet.  Preis inkl. Verpflegung
08./09.11.24	<b>Psychologische und analytische Kinesiologie nach Dr. Keding</b>  <b>Aufbaumodul 2</b>  jeweils 09:15 - 18:00 Uhr	<b>Manuela Meyer</b> Heilpraktikerin und Lehrerin für Gesundheitsberufe Am Hirschberg 9 36391 Sinnthal/Oberzell E-Mail: <a href="mailto:m.meyer91@gmx.de">m.meyer91@gmx.de</a> Internet: <a href="http://www.meyer-naturheilpraxis.de">www.meyer-naturheilpraxis.de</a>	480,-	In diesem Seminar im Rahmen der psychologischen und analytischen Kinesiologie nach Dr. Christa Keding, geht es um die Verbindung verschiedener Therapieformen, die alle mit dem kinesiologischen Muskeltest arbeiten. Dazu gehören die unter anderem die Homöo-Kinesiologie nach Dr. Zeeden, die Body-Talk-Methode und die neurologische Integration.  Preis inkl. Verpflegung
09.11.24	<b>Webinar via Zoom: Einführung in die Grundlagen der Onlineberatung</b>  09:00 - 11:30 Uhr	<b>Annalena Schwerdtfeger</b> Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: <a href="mailto:info@annalena-schwerdtfeger.de">info@annalena-schwerdtfeger.de</a>  Anmeldung unter: <a href="http://www.annalena-schwerdtfeger.de">www.annalena-schwerdtfeger.de</a>	49,-	Der Workshop richtet sich an alle Berater*innen und Coaches, die ihre Kompetenzen im Bereich Onlineberatung erweitern möchten. Dabei steht vor allem die Arbeit mit Videotools im Fokus. Sie kommt der Face-to-Face Beratung am nächsten und erfordert doch ein Umdenken sowie ein Anpassen des Methodenkoffers in der Beratung.  Der Workshop soll Ihnen Denkanregungen bieten, Ihre beratenden und methodischen Kompetenzen auf eine digitale, videogestützte Umgebung zu übertragen und mit entsprechenden Online-Tools zu gestalten. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf der praktischen Anwendung der verschiedenen Methoden im virtuellen Raum liegen.
11.11.24	<b>Webinar: Der tägliche Wahnsinn und wie er sich stressfreier gestalten lässt</b>  19:00 - 20:00 Uhr	<b>Tanja Heisele</b> Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: <a href="mailto:t.heisele@compasaluta.de">t.heisele@compasaluta.de</a> Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	16,-	Wir sind tagtäglich in unserem Alltag mit vielen Terminen, Meetings, Herausforderungen konfrontiert, die uns nicht selten an unsere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bringen. In diesem Webinar erfahren Sie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Arten von Stress gibt es?</li> <li>▪ Was sind gesundheitsförderliche und gesundheitsschädliche Stressoren?</li> <li>▪ Lazarus-Modell</li> <li>▪ Was stresst mich?</li> <li>▪ Kann ich meinen Alltag stressfreier gestalten?</li> <li>▪ Tricks und Techniken</li> </ul>
30.11.24	<b>Webinar via Zoom: Der erweiterte Methodenkoffer – kreative Methoden für individuelle Beratungsprozesse</b>  09:00 - 11:30 Uhr	<b>Annalena Schwerdtfeger</b> Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: <a href="mailto:info@annalena-schwerdtfeger.de">info@annalena-schwerdtfeger.de</a>  Anmeldung unter: <a href="http://www.annalena-schwerdtfeger.de">www.annalena-schwerdtfeger.de</a>	49,-	Der Kurs ist geeignet für alle Personen, die beratend tätig sind und ihr Repertoire an Beratungsmethoden kreativ erweitern möchten. Jeder Beratungsprozess ist ganz individuell, wie die Personen die uns gegenüber sitzen. Eine Herausforderung liegt nun darin, die passende Methode zu finden: Die „Visualisierung“ bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten, eine passende individuelle Methode für unser Gegenüber zu kreieren.  Ich möchte Ihnen einen kurzen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten geben und Sie dazu ermutigen, Ihre Kreativität für den Beratungsprozess zu aktivieren. Entwerfen Sie selbst neue Methoden für Ihre Klienten, um ihren Methodenkoffer immer wieder aufs Neue zu erweitern.
09.12.24	<b>Webinar: „Kennen Sie ihre Bedürfnisse und Grenzen und können Sie gut NEIN sagen?“</b>  19:00 - 20:00 Uhr	<b>Tanja Heisele</b> Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: <a href="mailto:t.heisele@compasaluta.de">t.heisele@compasaluta.de</a> Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	16,-	Im Alltag fällt es uns oft schwer, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und wir gehen über unsere Grenzen. Nein zu sagen, fällt uns nicht leicht. In diesem Webinar erfahren Sie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was sind unsere Bedürfnisse?</li> <li>▪ Die eigene Wahrnehmung im Alltag stärken</li> <li>▪ Die eigenen Grenzen setzen, erkennen und verteidigen</li> <li>▪ Die Kunst des freundlichen NEIN-sagens</li> <li>▪ Ein gesunder Egoismus muss sein</li> </ul>
11.01.25	<b>Online-Seminar via ZOOM: Nie wieder sprachlos! Sicher und schlagfertig im Job auf verbale Übergriffe reagieren</b>  10:00 - 16:00 Uhr  Min. 5, max. 12 TN	<b>Dipl.-Soz. Tamara Zeidler</b> Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: <a href="mailto:info@tamara-zeidler.de">info@tamara-zeidler.de</a> Internet: <a href="http://www.tamara-zeidler.de">www.tamara-zeidler.de</a> Zeidler Training & Beratung Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	140,-	Schon wieder hat der*die Kolleg*in Sie nicht ausreden lassen, obwohl Sie drum gebeten haben. Stattdessen bekommen Sie noch einen „Spruch“, der so subtil ist, dass man Sie garantiert wieder als humorlos oder Spielverderber*in hinstellen wird, wenn Sie darauf reagieren. Sie fühlen sich hilflos, handlungsunfähig und sind sauer. Später zuhause, als Sie über die Situation mit Ihrer Familie reden fallen Ihnen tolle Reaktionen ein, die möglich gewesen wären und Sie ärgern sich erneut – diesmal über sich selbst: Warum fallen Ihnen die guten Reaktionen erst ein, wenn es zu spät ist? Kennen Sie diese oder ähnliche Situationen auf der Arbeit? Erlernen Sie die Kunst der Schlagfertigkeit, um künftig in allen beruflichen Situationen schnell, klar und angemessen reagieren zu können: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erkennen Sie, was genau Schlagfertigkeit auszeichnet</li> <li>▪ Lernen Sie Schlagfertigkeitstechniken kennen und wenden Sie an</li> <li>▪ Analysieren Sie verschiedene unangenehme Gesprächssituationen und entwickeln Sie Handlungsoptionen</li> <li>▪ Lernen Sie die Bedeutung und den Einsatz von Körpersprache besser kennen</li> <li>▪ Erkennen und regulieren Sie Ihre Gefühle in Gesprächssituationen</li> </ul>



Themenbereich Fitness und Sport				
Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
07.12.24 19.04.25	<b>Kombikurs: Faszinierende Faszien &amp; Rückenfit</b>  14:00 - 17:00 Uhr  (jeweils abgeschlossene Einzelseminare)	<b>Anke Graubener</b> Wirbelsäulengymnastik - und Faszientrainerin, Massagetherapeutin und Entspannungspädagogin (BTB) sowie psychologische und systemische Beraterin Tel.: 07633 / 9899921 Mobil: 0179 / 6961352 (WhatsApp möglich) E-Mail: <a href="mailto:anfrage@praxis-graubener.de">anfrage@praxis-graubener.de</a> Äußere Neumatten 2 79219 Staufen  <b>Veranstaltungsort:</b> Kurhaus Bad Krozingen Kurhausstraße 1 79189 Bad Krozingen	65,-	<p>Im Stehen, im Sitzen, beim Gehen und sogar noch im Liegen: Unser Rücken muss einiges aushalten. Geschwächte Muskulatur oder nicht angepasstes Bewegungsverhalten können zu Beschwerden führen. Hinzu kommt mangelnde Bewegung und zu häufiges Sitzen. Die Resultate sind Unbeweglichkeit, Antriebslosigkeit, schlechtes Allgemeinbefinden und Schmerzen. Doch dazu muss es erst gar nicht kommen!</p> <p>Die Kräftigung der Rückenmuskulatur, die Erhaltung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Dehnungen und rückenfreundliche, alltägliche Bewegungsabläufe können Beschwerden vorbeugen. Ein gezieltes Faszientraining löst Verklebungen und lindert effektiv Schmerzen. Außerdem hilft es uns, wieder beweglicher und fitter zu werden und verbessert unser Allgemeinbefinden. In diesem Kombi-Kurs lernen Sie die verschiedenen Bereiche für die Ursachen unspezifischer Rückenleiden kennen, was Faszien eigentlich sind und welche wertvollen Funktionen sie haben. Wie es zu Verklebungen der Faszien kommen kann und deren Schäden, Folgen und Beschwerden.</p> <p>Gemeinsam werden wir verschiedene Übungen zur Linderung oder Vermeidung von Rückenleiden durchführen. Ebenso wie zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannungs- und Dehnungsübungen. Ergänzt mit Faszientraining unter Anleitung der Hilfsmittel, wie z. B. Faszienrolle- und Bälle (von den Teilnehmern selbst mitzubringen), rollen bzw. massieren wir gezielt das verklebte Muskelgewebe aus.</p> <p>Sie erhalten Tipps zur Anwendung, werden selbstsicherer für das Training in Eigenregie und können Verspannungen erfolgreich selber lösen!</p>

# Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.

## Anmeldung zur Fach-Fortbildung



Bitte ausfüllen: Name und Anschrift des Dozenten, dann per Post oder per Fax an die Dozentin/ den Dozenten schicken

*Sehr geehrte Mitglieder,  
sehr geehrte Leserinnen und Leser,*

die Seminare des Verbandes werden von Experten durchgeführt, die dem Verband bekannt sind und ein hohes Ausbildungsniveau nachweisen können. In der Regel sind es Dozentinnen und Dozenten, die für das Bildungswerk für therapeutische Berufe (BTB) Seminare durchführen.

Bitte kopieren Sie sich dieses leere Formular einige Male, um Vorlagen für Anmeldungen zu haben. Bitte füllen Sie für jeden Dozenten eine einzelne Anmeldung aus!

Bei Rückfragen ist das **DGGP-Sekretariat unter der Tel. Nr. 0202 - 7695449** zu erreichen. Sie können auch eine E-Mail schreiben an: [verband@dgpp.org](mailto:verband@dgpp.org)

Mit freundlichen Grüßen

**Jürgen Obst, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.**

Teilnahmebedingungen fordern Sie bitte bei den Referentinnen und Referenten an, wir nennen sie an dieser Stelle nicht.

Bitte tragen Sie hier Ihren Seminarwunsch ein.

Seminar-Thema	Seminarort	Seminartermin	Seminargebühren

Name:.....

Straße:.....

PLZ:..... Wohnort:.....

Telefon:..... Fax:.....

E-Mail:.....

⇐ Bitte deutlich und in Druckschrift ausfüllen:  
Ihre persönlichen Angaben

**Wichtig:**

Unbedingt auch Telefon/Fax und E-Mail angeben, damit die Dozentin/ der Dozent Sie zwecks Rückfragen erreichen kann!

**Hiermit melde ich mich zu dem/ den oben genannten Seminaren an und überweise die Seminargebühren auf das Konto des Dozenten.**

⇐ bitte nicht vergessen:  
Ihre Unterschrift

.....  
Ort

.....  
Datum

.....  
Unterschrift