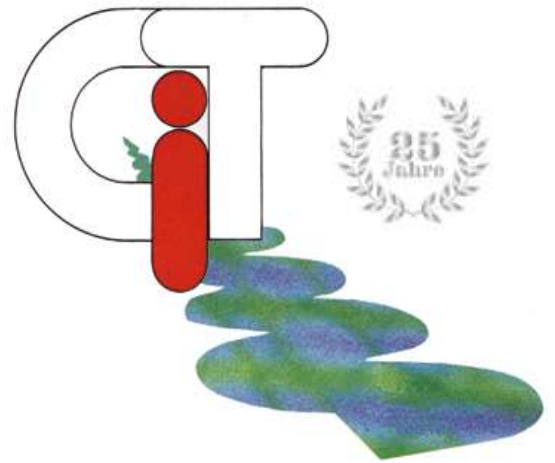


**Wie Sie durch das richtige
Stressmanagement Ihre
Gesundheit stärken**



Ihr Impuls zum Erfolg!

Durch erfolgreiches Stressmanagement Arbeitsfreude und Lebensqualität steigern

**Wie Sie durch Hormon-Balance Ihre Motivation
stärken und Erschöpfungsgefahren vermeiden**

Wenn Sie:

- Den Stress verringern und die Burnout-Gefahr verhindern möchten
- Lernen möchten, wie man die eigenen Belastungsfaktoren besser einschätzen kann
- Belastende Stressoren entkoppeln wollen
- Eine stressfreie Einstellung zum eigenen Leben finden möchten
- Mehr Qualität im Leben und größere Freude an der eigenen Arbeit finden wollen

Dann sind Sie hier richtig!



Stressfrei arbeiten und gesund leben **Belastende Stressoren entmachten** **persönliche Konflikte entschärfen**

Wie Sie Ihren Stress in Schach halten:

Die zwei entspannenden Seminartage führen Sie aus der Gefahrenzone.

Sie bekommen sofort anwendbares Wissen und aktuelle Erkenntnisse aus der Stressforschung.

Hier lernen Sie rechtzeitig gefährliche Stresssignale richtig zu deuten, um das Schlimmste zu vermeiden.

Sie erfahren, was die 12 häufigsten Gründe für Erschöpfungs-Erkrankungen sind. Sie bekommen Tipps und Techniken, wie Sie sich selbst vom Stress befreien können.

Die Fakten sprechen für sich:

Burnout ist:

1. Für Betroffene eine Katastrophe
2. Für Kollegen eine frustrierende Belastung
3. Für Firmen ein hoher Kostenblock
4. Für Familien eine unzumutbare Tragödie

Lassen Sie es nicht so weit kommen! **Melden Sie sich noch heute an.**

Von Profis für Profis

Norbert Freund ist zertifizierter ROMPC®-Stresscoach und -berater. Er hat schon vielen Menschen geholfen, sich von lästigen Stressblockaden zu befreien.



Dieses gefragte Stressmanagement und Entspannungstraining hat Norbert Freund bisher nur firmenintern durchgeführt. Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir uns entschlossen, dieses Training auch offen auszuschreiben.

So vermeiden Sie Burnout prophylaktisch

Lernen Sie, die verschiedenen Gesichter des Stresses zu entlarven.

Machen Sie Ihren persönlichen Stresstest und finden Sie heraus, wo Sie am besten ansetzen, um Ihre Anspannungen zu entschärfen.

Holen Sie sich neues Wissen, über die 20 wunden Punkte unserer Seele. Nehmen Sie aktuelle Lösungsansätze mit, um Ihre Ängste zu entmachten.

Melden Sie sich gleich an! **First come, first serve!**

Erfolgreiches Stressmanagement **Und gezielte Burnout-Prävention**

Top-Trainer: **Dipl.-Ing. Norbert Freund**

Termin: **27. – 28. Sept. 2016 in Eugendorf/Szbg**

Seminarpreis: **EUR 1.080,-** zzgl. 20 % MwSt
inklusive Unterlagen, Zertifikat und Mittagessen

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz **Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt:**

MitarbeiterInnen und Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung, die ihren Stress in den Griff bekommen und den Burnout verhindern wollen sind gleichermaßen von diesem Seminar begeistert.

Professionelle Seminarunterlagen **und Ihr Teilnahmezertifikat**



Zu Beginn dieses gefragten Seminars händigt Ihnen Ihr Top-Trainer Norbert Freund eine ausführliche Arbeitsmappe aus. In ihr befinden sich der Stresstest, die Analysen der 20 wunden Punkte unserer Seele und Burnout-Präventionsthemen, so wie ein bewährter Therapievorschlag für vom Burnout-Betroffene.

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie nach dem Training Ihr persönliches Teilnahme-Zertifikat.

Keine Macht dem Burnout
Wie Sie Ihre Lebensqualität deutlich verbessern
So geben Sie Ihrer Arbeit einen neuen Sinn



Was Sie bekommen, was Sie mitnehmen:

➤ **Die Gesichter der Erschöpfung**

- Persönliche Ursachen
- Gesellschaftliche Ursachen
- Klassische Burnout-Typen

➤ **Die 5 hartnäckigsten Stressoren**

- Ihr persönlicher Stresstest
- Die 5 Antreiber entlarven
- Durch die richtige innere Einstellung Stress vermeiden

➤ **Die 12 Burnout-Ursachen**

- Weshalb wir uns das antun
- So beseitigt man Burnout-Ursachen
- Tipps für ein stressarmes Leben

➤ **Die 7 Stufen in den Burnout**

- So funktioniert richtige Selbstbeobachtung
- Signale, die auf einen Burnout-Prozess hinweisen
- Wie und womit rechtzeitig reagieren?

➤ **Vorbeugen ist besser als Heilen**

- Persönliche Stress-Prävention
- Die Erschöpfungsspirale stoppen
- Gefährliche Lebensgrundsätze entdecken und verändern

➤ **Dein Körper –
Dein Freund und Helfer**

- Stressfrei durch richtige Bewegung
- Übungen aus dem Tai Chi, Qigong und Yoga
- Durch Atmung Stress abbauen
- Durch gekonnte Energiearbeit – Arbeitsstress verhindern

➤ **Stopp Burnout
durch die richtige Einstellung**

- Das entspannende Mindsetting
- Mit entspannenden Lebensskripten mehr Gelassenheit finden
- Schädliche Einstellungen entmachten

➤ **Einfache Anti-Burnout-Übungen**

- Ein Werkzeug zur Selbstdiagnose
- Übungen zur Entkopplung von Stress und belastenden Einflüssen
- Bewährte Entspannungstechniken
- Burnout-Therapie für zu Hause

➤ **Die Rolle von nahe stehenden
Menschen bei der Burnout-
Prävention**

- Die Rolle der Familienangehörigen
- Die Rolle von Freunden/Freundinnen
- Wer noch helfen kann

Nutzen Sie dieses Know-how zu Ihrem persönlichen Vorteil!

Ihr Trainer: Dipl.-Ing. Norbert Freund



Dipl.-Ing. Norbert Freund

Dipl.-Ing. Norbert Freund ist Unternehmer, Trainer, Moderator, zertifizierter ROMPC®-Stresscoach und –berater, Humorcoach, gefragter Redner bei Kongressen, öffentlichen und internen Seminaren. Er war fünf Jahre Lehrbeauftragter an der FH Niederrhein in Mönchengladbach. Er ist Autor der Erfolgsliteratur „Pocket-Motivatoren“, „Pocket-Consulter“ und diverser Selbstcoachingthemen. Auch als Entwickler von Audio-Lern-Programmen hat er sich einen Namen gemacht.

Seit mehr als 10 Jahren forscht er auf dem Gebiet des Zeit- und Stressmanagements. Er ist zu neuen Erkenntnissen gekommen, die die klassische Auffassung in ein neues Licht rückt. Dieses Erfolgswissen gibt er in seinen Seminaren an interessierte TeilnehmerInnen weiter. Besonders Führungskräfte und MitarbeiterInnen sind von der Umsetzungsstärke immer wieder begeistert.

Norbert Freund gilt als Motivations-Profi auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung mit fachlichen und methodisch-didaktischen Fähigkeiten. Seit mehr als zwanzig Jahren beschäftigt er sich intensiv mit praxisnaher Selbstentwicklung. Seine vielseitige Berufserfahrung in einschlägigen Management- und Marketingpositionen zeichnet ihn aus.

Norbert Freund ist Geschäftsführer der CiT-Management-Individual-Training GesmbH.

Ihr Termin und Ort: 27. - 28. Sept. 2016 in Eugendorf/Szbg

Weiterbildungsförderung:

Informationen zur Qualifizierungsförderung für Beschäftigte finden Sie hier:
www.ams.at/docs/001_QBN_Infoblatt.pdf

Informieren Sie sich über die Vorteile **unserer** Qualifizierungs-Förderungs-Initiative:
[CiT-Bildungs-Bonus-Programm.pdf](http://www.cit.at/CiT-Bildungs-Bonus-Programm.pdf)

Anmeldungs- und Seminar-Organisation:

Bitte das Anmeldeformular ausfüllen und möglichst bald zurücksenden. Sie erhalten eine Bestätigung inkl. Informationen über das Seminarhotel und die Rechnung, zahlbar vor dem Termin. Im Seminarpreis von EUR 1.080,- zzgl. 20 % MwSt. pro Person (für jeden weiteren Teilnehmer pro Firma nur EUR 1.030,-) ist zusätzlich zum Seminar enthalten: Mittagessen, Fotoprotokoll, Zertifikat und Arbeitsmappe. Nächtigungskosten sind mit dem Hotel direkt zu begleichen. - CiT reserviert für Sie bei Bedarf ein Einzelzimmer mit Frühstück. Rücktritt bis 21 Tage vor dem Termin möglich, danach bitte Ersatz-Teilnehmer melden oder die gesamte Gebühr wird verrechnet. Es gelten unsere AGB (www.cit.at). Seminarzeiten: 1. Tag: 9-18 Uhr, 2. Tag: 9-17 Uhr.

Genderhinweis: Im Hinblick auf eine bessere Lesbarkeit wird darauf hingewiesen, dass zwar die männliche Form verwendet wird, immer jedoch auch die weibliche Form gemeint ist.

CiT-Management-Individual-Training GmbH □ 2114 Weisteig, Am Kellerberg 8

Tel: 02263/5112-0, Fax: 02263/5112-33, info@cit.at, www.cit.at

Faxen Sie einfach untenstehende Fax-Antwort oder
senden Sie diese Reservierung per Post oder per E-Mail an: info@cit.at

Platz-Reservierung für

Erfolgreiches Stressmanagement und gezielte Burnout-Prävention

Per FAX an: 0 22 63 / 51 12-33

JA

Wir melden zum 2-tägigen Seminar folgende Personen an und erwarten die Bestätigung. Die Teilnahmegebühr von EUR 1.080,- (für jeden weiteren Teilnehmer pro Firma nur EUR 1.030,-) zzgl. 20 % MwSt. inkl. Arbeitsmappe, Fotoprotokoll, Teilnahme-Zertifikat und Mittagessen zahlen wir sofort nach Erhalt der Rechnung, noch vor dem Seminar. CiT reserviert bei Bedarf ein Einzelzimmer mit Frühstück. Die Nächtigungskosten sind mit dem Hotel direkt zu begleichen. Rücktritt bis 21 Tage vor dem Termin möglich, danach bitte Ersatz-Teilnehmer melden oder die gesamte Gebühr wird verrechnet. Seminarzeiten: 1. Tag: 9-18 Uhr, 2. Tag: 9-17 Uhr.

Termin: 27. – 28. Sept. 2016 in Eugendorf/Szbg

Hotelreservierung: ja nein
von – bis: _____

TeilnehmerIn:

Name	Vorname	Titel	Funktion
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Anschrift:

Firma: _____

BBP-Kto-Nr. (falls vorhanden): _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. + Fax des Unterzeichnenden: _____

E-Mail + Name des Unterzeichnenden: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte ausfüllen und möglichst bald zurücksenden an:

CiT-Management-Individual-Training GmbH
A-2114-Weinsteig, Am Kellerberg 8
Tel: 02263/5112-0, Fax: 02263/5112-33, www.cit.at, info@cit.at