

**Seminar für Fortgeschrittene GründerInnen und Selbständige:  
Stressbewältigung und Stressprävention in der Selbständigkeit**

**Termin:**

**Montag, 07.12.2020** von 9:30 - 16.30 Uhr

**Ort:**

IFD Selbständigkeit - enterability  
social impact gGmbH  
Glogauer Strasse 21  
Hofeinfahrt, 1. Hof rechts, 2. OG, Fahrstuhl (barrierefrei)  
10999 Berlin - U-Bhf.: Hermannplatz mit Busanbindung

**Die Inhalte des Seminars umfassen folgende Themen:**

- . Ursachen von Stress / eigene Rolle darin
- . Stress-Situationen bewältigen und vorbeugen lernen
- . Auswirkungen von Stress auf mentaler und körperlicher Ebene
- . Umgang mit Belastungen im Arbeitsalltag: Erfolgsdruck, Ängste, Gesundheit!
- . Das eigene Stressverhalten und eigene Grenzen erkennen und **frühzeitig** entgegenwirken= PRÄVENTION + Ihre Bedeutung
- . Den Stress verabschieden + Spannungsblockaden lösen

Dieser Seminartag wird von kleinen Entspannungsübungen zwischen je 5-15 Minuten begleitet sein. Die praktische Anwendung der theoretischen Inhalte wird damit erleichtert!

**Unser Dozent ist Lothar Schwalm, Achtsamkeitstrainer** und Kursleiter für MBSR und MBCT  
[www.mbsr-bb.de](http://www.mbsr-bb.de)

- ➔ Bitte melden Sie sich bis zum Montag 30.11.2020 an unter [knierim@socialimpact.eu](mailto:knierim@socialimpact.eu)
- ➔ **CORONA-bedingt (wg. Hygiene- und Abstandsregeln)** weisen wir darauf hin, dass Ihre **Anmeldung „unter Vorbehalt“** gilt, abhängig davon, welche Gruppengrößen möglich sind.

**Kontakt:**

Integrationsfachdienst Selbständigkeit - enterability  
Social impact gGmbH  
Tel. 030 611 34 29