



## Gesund Führen

Als Führungskraft haben Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen. Ihre Mitarbeiter/innen orientieren sich an Ihrem Verhalten, Sie gestalten Arbeitsbedingungen und Sie sind als Chef/in Teil der Arbeitsbedingungen. Wertschätzung, Stressmanagement und Stimmigkeit sind Schlüsselthemen für gesundes Führen. Wir möchten Sie einladen, Themen aus Ihrem Arbeitsalltag in das Seminar einzubringen, um diese unter dem Blickwinkel „gesundes Führen“ zu betrachten. Sie erhalten Input, Übungen und Tools für die Umsetzung am Arbeitsplatz. Die Gallup Studien belegen wiederholt, dass der wichtigste Einflussfaktor auf die emotionale Bindung eines Arbeitnehmers an sein Unternehmen das Führungsverhalten des direkten Vorgesetzten ist. Gesund Führen vermittelt Ihnen Schlüsselkompetenzen, um diese emotionale Bindung zu festigen. Sie wissen nach diesem Seminar, wie Sie die Arbeitsverhältnisse und Arbeitssituationen in Ihrem Einflussbereich gesundheitsfördernd beeinflussen können.

Gesundes Führen beginnt bei sich selbst. Sie kennen das Angetriebensein durch herausfordernde Projekte und Aufgaben, durch Spaß an der Arbeit, Freude am Erfolg, Leistungsdenken und Wettbewerb. Vielleicht haben Sie auch schon erfahren, dass die Gesundheit Ihrem Engagement und Tatendrang Grenzen setzt. Merken und respektieren Sie diese Grenzen und sorgen freundlich und wertschätzend für sich selbst? Das fällt meist ganz schön schwer, da der Businessmodus dafür so wenig Raum lässt. Das Seminar wird Sie dabei unterstützen ein gesundes Selbstmanagement zu entwickeln.

### Ihr Nutzen aus diesem Seminar ist:

- Sie bekommen gesundheitsfördernde Übungen und Tools für sich selbst und für das Führen von Mitarbeiter/innen.
- Durch die Anwendung der Seminarinhalte im Arbeitsalltag verbessern Sie die Arbeitsergebnisse und das Betriebsklima.
- Sie erhalten neue Impulse für den Umgang mit belastenden Führungssituationen.
- Sie wissen, wie Sie Arbeitssituationen gesundheitsfördernd beeinflussen können.
- Sie achten mit frischer Sichtweise auf Ihre eigene Gesundheit und Selbstführung.

### Seminarinhalte:

- Zusammenhang von Führungsverhalten und Gesundheit.
- Gesunde Selbstführung
- Kohärenzgefühl – ein Gefühl für Stimmigkeit – im Arbeitsalltag entwickeln und unterstützen.
- In Verbindung sein - Kommunikation und Wertschätzung.
- Neue Trends im Stressmanagement und der Burnout-Prävention
- Umgang mit gestressten Mitarbeiter/innen.

**Datum:** 10./11. März 2016  
 Beginn am Donnerstag 10.03. um 9.00 Uhr  
 Ende am Freitag 11.03. um 16.00 Uhr

**Teilnehmeranzahl:** 6-12 Personen

**Referentin:** Kirstin Fossgreen M.A.  
 Sozialwissenschaftlerin, Referentin für Gesundheitsförderung, Heilpraktikerin

Kirstin Fossgreen ist seit Mitte der 90er Jahre im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt Prävention von psychischen Belastungen tätig. Die zwischenmenschlichen Beziehungen bei der Arbeit und besonders das Verhalten von Vorgesetzten ist aus ihrer Erfahrung ein Schlüsselthema für psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Seit 2011 schult sie Führungskräfte in selbst entwickelten Seminaren zu diesem Thema.

**Ihre Investition für das Seminar:** 950,-- Euro zzgl. MwSt.  
 In den Seminarkosten sind Teilnehmerskripte, Kaffee, Tee und Softgetränke während der Seminarzeit sowie Vitalpausen mit leichten Snacks enthalten.

Das Mittagessen können die Teilnehmer/innen auf eigene Kosten im Hotel oder umliegenden Restaurants einnehmen.

**Anmeldung:** Die Anmeldung für das Seminar kann online über das Kontaktformular, per Email, per Fax, per Brief oder telefonisch erfolgen.

**Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung folgende Daten an:**

- **Name und Vorname**
- **Adresse**
- **Telefonnummer**
- **Email**
- **Berufliche Tätigkeit**

Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB am Ende dieses Textes) gelesen und akzeptiert haben.

**Seminarort:** Strandhotel Duhnen, Duhner Strandstrasse 5-9, 27476 Cuxhaven-Duhnen  
 Tel: 04721 – 403 0, info@kamp-hotels.de, www.kamp-hotels.de

**Hotelkosten:** Einzelzimmer mit Frühstück 65,-- Euro / Nacht.  
 Die Hotelkosten rechnen Sie direkt mit dem Hotel ab.  
 Wir empfehlen die Vorabendanreise und haben ein begrenztes Zimmerkontingent reserviert.

**Zimmerreservierung:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Reservierungswünsche an, dann leiten wir diese für Sie zum Hotel weiter.

**Kinderbetreuung:** Für die Seminarzeiten kann das Hotel für 10,-- Euro/Stunde eine Kinderbetreuung organisieren.

*Lesen Sie die nächste Seite und stimmen sich auf Ihren Aufenthalt an der Nordseeküste ein.*

### Ihr Vorteil und Nutzen durch unsere Kooperation mit dem Strandhotel Duhnen:

- Das Strandhotel Duhnen liegt direkt am Strand von Cuxhaven-Duhnen mit dem Weltnaturerbe Wattenmeer. Die Natur und Weite lädt zum Spaziergehen und Erholen bei jedem Wetter ein.
- Die Küche des Hotels bietet regionale und jahreszeitliche kulinarische Köstlichkeiten.
- Hotelgäste nutzen kostenlos den 600 qm großen modernen Wellnessbereich des Hotels „Levitas Wellspa“ mit Schwimmbad, Whirlpoolbereich, verschiedenen Saunen und Kamin-Ruhebereich.
- Ebenfalls kostenlos nutzen können Hotelgäste das Fitnessstudio des nahegelegenen Meerwasserbrandungsbad und Thalassozentrum „ahoi!“.
- Die Levita Wellspa Beautyfarm „Belle étage“ bietet unseren Seminarteilnehmer/innen die Möglichkeit Termine für Schönheits- oder Entspannungsbehandlungen in den Abendstunden zu buchen. Bitte bis 24 Stunden vorher anmelden.
- Sie haben die Möglichkeit Ihren Aufenthalt nach dem Seminar zu verlängern und sich einfach einen individuellen Tag zum Erholen und Krafttanken zu gönnen oder die Hotelarrangements „Nordsee-Frische“ (von Oktober bis April mit Ausnahme der Feiertagszeiträume) oder „Relax-Classic“ zu buchen.
- Vielleicht nutzen Sie die Möglichkeit auch, um mit Partner/in oder Familie ein relaxtes Wochenende an der Nordsee zu verbringen und beim Beobachten der Schiffe am Horizont von fernen Ländern zu träumen.
- Wenn Sie Ihren Aufenthalt verlängern, unterstützt der Hotelservice die Seminarteilnehmer/innen bei der Organisation individueller Wellnessangebote und Aktivitäten, z.B.
  - Wattwanderung
  - Wattwagenfahrten
  - Fahrräder ausleihen und Touren vorschlagen
  - Spazier- oder Wandertouren
  - Ausritte in die Küstenheide oder ins Watt
  - Personaltrainer für z.B. Walking
  - Kletterpark Sahlenburg
  - Museumsbesuche, z.B. Wrack- und Fischereimuseum „Windstärke 10“

*Auf den nächsten Seiten finden Sie die AGB von*

*Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen:*

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen für die offenen Führungskräfteseminare (AGB)**

Stand 01.10.2014

### 1. Anmeldung

Die Anmeldung für die offenen Führungskräfteseminare kann online über das Kontaktformular, per Email, per Fax oder per Brief oder telefonisch erfolgen.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Email mit der Anmeldungsbestätigung, Informationen zum Seminar, den AGB und der Rechnung über die Seminargebühren. Die Rechnung ist nach Rechnungsstellung ohne Abzug innerhalb von 14 Tagen auf das in der Rechnung angegebene Konto zu überweisen. Bei kurzfristiger Anmeldung soll der Betrag spätestens einen Tag vor Seminarbeginn überwiesen sein. Mit Ihrer Zahlung akzeptieren Sie die AGB und der Seminarplatz ist verbindlich für Sie reserviert. Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

### 2. Zimmerreservierungen

Sie können mit Ihrer Seminaranmeldung bei uns eine Zimmerreservierung im Strandhotel Duhnen anfragen. Diese Anfrage wird von uns an das Hotel weitergeleitet und das Hotel nimmt mit Ihnen Kontakt auf. Die Buchung der Zimmer und Unterkunft erfolgt direkt zwischen Teilnehmer/in und dem Hotel. Ein Vertragsverhältnis kommt dabei ausschließlich zwischen dem Hotel und dem Teilnehmer / der Teilnehmerin zustande.

### 3. Stornierung durch die Teilnehmer/innen

Sie können jederzeit Ihre Anmeldung für ein Seminar stornieren. Bei einer Stornierung bis 30 Tage vor Seminarbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Bei einer Stornierung bis 14 Tage vor Seminarbeginn beträgt die Stornierungsgebühr 50 % der Seminargebühr. Bei einer Stornierung innerhalb der letzten 7 Tage vor Seminarbeginn wird die volle Seminargebühr in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers / der Teilnehmerin wird die volle Seminargebühr in Rechnung gestellt.

Maßgeblich ist der schriftliche Stornierungseingang bei uns. Die Stornierung kann nur durch eine schriftliche Nachricht per Email, Fax oder Post erfolgen.

Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer / eine Ersatzteilnehmerin zu stellen.

Bei Verhinderung eines Teilnehmers / einer Teilnehmerin aus Krankheitsgründen wird die volle Seminargebühr zurückerstattet, wenn die Abmeldung bis 9.00 Uhr am ersten Seminartag erfolgt und ein ärztliches Attest innerhalb der nächsten drei Tage vorgelegt wird.

### 4. Absage von Seminaren durch Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Die Absage erfolgt spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn. Weiterhin behalten wir uns vor, das Seminar aus sonstigen wichtigen, nicht von uns zu vertretenden Gründen abzusagen, z.B. bei plötzlicher Erkrankung der Referentin oder höherer Gewalt.

Bei Absage durch uns werden bereits bezahlte Seminargebühren vollständig zurückgezahlt.

Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche, wie z.B. Hotelstornierungskosten oder Fahrtkosten sind gegenüber Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen ausgeschlossen.

#### 5. Haftungsausschluss

Die Teilnahme an den Seminaren geschieht auf eigene Gefahr. Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen übernimmt keinerlei Haftung bei einem Unfall auf den Wegen zum und vom Seminarort und während des Seminars.

Die Seminare stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar und sind nicht geeignet, um psychische Störungen aufzuarbeiten.

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt freiwillig und eigenverantwortlich.

#### 6. Urheberrecht

Seminar- und Teilnehmerunterlagen dürfen nicht ohne Genehmigung von Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen vervielfältigt oder weiterverbreitet werden.

#### 7. Gerichtsstand: Cuxhaven

#### 8. Schlussbestimmungen

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser AGB bleibt die Wirksamkeit der Übrigen unberührt.

---

Diese AGB gelten ab dem 01.10.2014

Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen  
Bussardweg 10  
27478 Cuxhaven

Tel: 04723 – 5058531  
Fax: 04723 – 5059239

[info@gelebtes-gesundheitsmanagement.de](mailto:info@gelebtes-gesundheitsmanagement.de) , [www.gelebtes-gesundheitsmanagement.de](http://www.gelebtes-gesundheitsmanagement.de)

Steuernummer: 18/113/04122      Finanzamt Cuxhaven