



## Systemisches Coaching Dresden

[www.systemisches-coaching-dresden.de](http://www.systemisches-coaching-dresden.de)

Kurstitel:	<b>Vom Stress zur Balance im Leben – Coaching zur Selbstachtsamkeit</b>
Termine:	<u>Ersttermin:</u> 05. Juni 2025, 15:30 – 18:45 Uhr <u>Folgetermine:</u> 04. September 2025, 15:30 – 18:45 Uhr 25. September 2025, 15:30 – 18:45 Uhr
Ort:	Villa Waldpark, Loschwitzer Str. 15, 01309 Dresden
Anmeldeschluss:	28. Mai 2025
Kosten:	240 €
Referenten:	- Antje Grundmann-Otto, Diplom-Pädagogin und Systemischer Coach (SG), Systemische Therapeutin (SG)
Zielgruppe:	- Pädagogische Fachkräfte, Führungskräfte, Fachberater/innen, Therapeuten
<p><u>Inhalt:</u>            Wir brauchen Ausgleich für unser Energiemanagement, Abgrenzung gegenüber Belastendem und wir brauchen nährnde Quellen, die uns stärken und regenerieren lassen. Nur dann können wir Einfühlung, Wertschätzung und Vertrauen in unsere Arbeit einfließen lassen und den Umgang mit unseren Mitarbeitern und Kollegen professionell gestalten. Wie finden wir zu unserer Mitte und damit zu uns selbst? Sie werden diese Frage nach dem Kurs für sich beantworten können.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Termin: Was macht uns Stress und wie wir uns abgrenzen können.</li> <li>2. Termin: Wie können wir auftanken, zu Kraft und Energie zurückfinden.</li> <li>3. Termin: Meine ganz persönlichen Werte und was mir wirklich wichtig ist.</li> </ol> <p><u>Zielstellung:</u>            Professionalität durch Grenzen setzen, Energie und Ausgeglichenheit</p> <p><u>Methoden:</u>            Assoziationen, 4-Positionen-Reflexion, Ärgerbarometer, konstruktiver Austausch, Spielfelder wie Lebensfelder, Selbstreflexion, Perspektivwechsel</p>	
Internet:	<a href="http://www.systemisches-coaching-dresden.de/terminkalender-1.html">http://www.systemisches-coaching-dresden.de/terminkalender-1.html</a>

Bitte senden Sie die unterzeichnete Anmeldung postalisch oder als eingescanntes Dokument per e-Mail [kontakt@systemisches-coaching-dresden.de](mailto:kontakt@systemisches-coaching-dresden.de) zurück.

**Antje Grundmann-Otto**  
**Blumenstraße 92**  
**01307 Dresden**

Ihre Anmeldung wird nach dem Anmeldeschluss am 28. Mai 2025 bestätigt. Später eingehende Anmeldungen sind nach Absprache möglich.

**Anmeldung zur Veranstaltung**

Veranstaltung:	<b>Vom Stress zur Balance im Leben – Coaching zur Selbstachtsamkeit</b>
Termin:	<u>Ersttermin:</u> 05. Juni 2025, 15:30 – 18:45 Uhr <u>Folgetermine:</u> 04. September 2025, 15:30 – 18:45 Uhr 25. September 2025, 15:30 – 18:45 Uhr
Ort:	Villa Waldpark, Loschwitzer Str. 15, 01309 Dresden
Kosten:	240 €
Name, Vorname:	
Einrichtung:	
Träger:	
E-Mail-Adresse:	
Rechnungsanschrift:	

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Veranstaltung an. Bitte senden Sie mir nach dem Anmeldeschluss die Anmeldebestätigung mit der Rechnung zu.

Ich erkenne mit meiner Unterschrift folgende Teilnahmebedingungen an:

1. Die Anmeldung wird mit der Bestätigung durch Systemisches Coaching Dresden verbindlich.
2. Die anfallende Teilnahmegebühr wird mit Erhalt der Rechnung fällig und ist auf privatrechtlichem Wege zu begleichen.
3. Ein kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis 14 Tage vor der Veranstaltung möglich. Danach wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Vertretungsweise kann eine Ersatzperson benannt werden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift