veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (https://www.bjv.de)

Geschäftsstelle [1] | BJV-Geschäftsstelle

BSW-Seminar: Länger, lockerer, leistungsfähiger: Wie kann ich mit Stress im Job umgehen? [2]

Zeit:
Donnerstag, 19. Oktober 2017 -
10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort:

BJV-Geschäftsstelle, St.-Martin-Str. 64 [3] (S-Bahn-Haltestelle St.-Martin-Str., Linien 3 und 7, in Richtung Ostfriedhof rausgehen, das Gebäude befindet sich gegenüber des Friedhofs, MVV-Fahrplanauskunft [4]), 81541 München

Länger, lockerer, leistungsfähiger: Wie kann ich mit Stress im Job umgehen?

Schreiben, Fotografieren und nebenbei noch Bloggen, Tweeten, Sharen, die Hälfte der Kollegen ist krank, an drei Nebentischen klingeln fünf Telefone ? und der Redaktionsschluss naht: Das Leben als Journalist ist häufig ganz schön stressig, egal ob fest in einer Redaktion oder frei.

Was heißt Stress eigentlich? Und was heißt Stress für mich? Was belastet mich ? und wie kann ich meine Akkus wieder aufladen? Wie kann ich meine Arbeit ein Stück gesünder und achtsamer organisieren? Wie stärke ich meine Resilienz? Darum soll es in diesem Seminar gehen.

Referent: Christian Thiele, systemischer Coach und Trainer, Journalist, *www.christian-thiele.com* [5]
Veranstaltungsort: BJV-Geschäftsstelle München [6]
Teilnehmerzahl: Zehn
Datum: Donnerstag, 19. Oktober 2017, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenbeitrag: BJV-Mitglieder 95 Euro, Nichtmitglieder 190 Euro

Anmeldung
Einfach eine E-Mail an Monika Schulz schicken: schulz@bjv.de [7] (oder Fax an Monika Schulz: 089 5450418-18). Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Die Seminargebühr überweisen Sie bitte nach Rechnungsstellung auf das Konto des Bildungs- und Sozialwerks

[8] des BJV bei der Sparda-Bank München,
IBAN DE82 7009 0500 0004 1200 00
BIC GENODEF1S04
Geben Sie dabei unbedingt die Rechnungsnummer an und beachten Sie die angegebene Zahlungsfrist! Bei einem Rücktritt bis eine Woche vor Seminarbeginn ist die halbe Seminargebühr fällig, innerhalb von sieben Tagen vor Seminarbeginn die volle Gebühr.

Weitere BSW-Seminare
Alle Seminare auf einen Blick finden Sie auf dieser Übersichtseite [9] und in unserer Broschüre [10] (PDF, vier Seiten, 1 MB).

Source URL: https://www.bjv.de/termin/seminar/20161219-bsw-seminar-laenger-lockerer-leistungsfaehiger-wie-kann-ich-mit-stress-im-0

Links:
[1] https://www.bjv.de/node/373
[2] https://www.bjv.de/termin/seminar/20161219-bsw-seminar-laenger-lockerer-leistungsfaehiger-wie-kann-ich-mit-stress-im-0
[3] http://www.openstreetmap.de/karte.html?zoom=17&lat=48.11805&lon=11.59782&layers=B000TT
[4] http://www.mvv-muenchen.de/de/fahrplanauskunft/index.html
[5] http://www.christian-thiele.com
[6] http://www.bjv.de/arbeitsgruppe/geschaeftsstelle
[7] mailto:schulz@bjv.de?subject=Anmeldung%20BSW-Seminar%20Gezielt%20recherchieren
[8] http://www.bjv.de/bsw
[9] http://www.bjv.de/seminare
[10] http://www.bjv.de/sites/default/files/upload/2016/bjv_bsw_seminare_2017.pdf