



Grafschafter  
**Ehrenamts**akademie

BILDUNG. BERATUNG. NETZWERK.

**BILDUNGSANGEBOTE 2018**

## Bildungsangebote 2018

### Workshop Stressmanagement

**Datum:** 29.09.2018 • **Uhrzeit:** 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Nino Hochbau, Nordhorn

**Teilnahmegebühr:**

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Sportvereinsvertreter:     | 25,00 €* |
| Sonstige Vereinsvertreter: | 50,00 €  |

In unserer schnelllebigen modernen Welt stehen wir alle vor der Herausforderung, einen gesunden Umgang mit Stress und Belastungen zu finden, bevor der Stress uns krank macht. Wie dies gelingen kann erfahren Sie in diesem Workshop. Die Hintergründe zur Entstehung von Stress werden Ihnen erläutert und die gesundheitlichen Auswirkungen von Dauerstress aufgezeigt.

### Kommunikation in Konfliktsituationen

**Datum:** 10.11.2018 • **Uhrzeit:** 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Haus des Sports/movelINN, Nordhorn

**Teilnahmegebühr:**

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Sportvereinsvertreter:     | 25,00 €* |
| Sonstige Vereinsvertreter: | 50,00 €  |

Konflikte sind die Regel, nicht die Ausnahme – der konstruktive Umgang mit ihnen hilft, diese frühzeitig zu entschärfen und damit der Ausweitung mit vielfach negativen Beeinträchtigungen und starken emotionalen Belastungen vorzubeugen. Bei dem Workshop steht die Kommunikation und deren praktische Anwendung im Zentrum.

\*Förderung von Sportvereinen durch den Landessportbund Niedersachsen

### Anmeldung unter:

#### Grafschafter Ehrenamtsakademie

Am Sportpark 9a, 48531 Nordhorn

**Tel.:** 05921-85373-17

**E-Mail:** [info@grafschafter-ehrenamtsakademie.de](mailto:info@grafschafter-ehrenamtsakademie.de)



### Kontakt:

#### Grafschafter Ehrenamtsakademie

Am Sportpark 9a · 48531 Nordhorn · **Tel:** 05921 853 73 -0

**Fax:** 05921 853 73 -19 · **E-Mail:** [info@grafschafter-ehrenamtsakademie.de](mailto:info@grafschafter-ehrenamtsakademie.de)

**Web:** [www.grafschafter-ehrenamtsakademie.de](http://www.grafschafter-ehrenamtsakademie.de)