

Antwort an: Bayerischer Landesausschuss
für Hauswirtschaft e.V.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
Präsenz-Seminar "Selbstwirksam im Alltag"
am 05. Juli 2025 an.

Name:

Straße/Nr.

Postleitzahl

Wohnort

Telefon

E-Mail.....

Mitgliedsverband.....

Datum und Unterschrift

Veranstalter, Anmeldung, Auskunft:

**Bayerischer Landesausschuss für
Hauswirtschaft e.V.**

Prinzregentenstraße 9
86150 Augsburg

Tel. 0821 - 15 34 91
Fax 0821 - 50 866 488
E-Mail info@baylah.de
Internet www.baylah.de

Veranstaltungsart

Präsenz-Seminar



**Deine persönliche
Bedienungsanleitung -
Selbstwirksam im Alltag**

05. Juli 2025

10:00 – 16:30 Uhr



**Bayerischer Landesausschuss
für Hauswirtschaft e.V.**

Zum Inhalt des Seminars:

Deine persönliche Bedienungsanleitung - Selbstwirksam im Alltag

"Wenn sich Menschen bewusst werden, welche intrapersonalen Gespräche (Selbstgespräche) sie täglich mit sich führen. Wenn sie verstehen wie sich diese Gespräche auf sie selbst, auf Ihr Denken und somit auf die Wahrnehmung von der Welt auswirken. Dann haben sie den ersten Schritt gemacht um Veränderung zu erzeugen."

Der Alltag bietet täglich einige Herausforderungen. Nicht nur am Arbeitsplatz auch im Privatleben. Diese Bereiche hängen unmittelbar zusammen und müssen gemeinsam betrachtet werden.

Finden Sie an diesem Tag heraus welche Stressoren Sie aus dem Gleichgewicht bringen und welche Stärken Ihnen helfen wieder ruhig zu werden.

Unser Ziel für diesen Tag:

Eine persönliche Bedienungsanleitung zu erstellen und dadurch mehr Frieden und Gelassenheit im Alltag zu entwickeln, sowie besser mit herausfordernden Situationen umzugehen. Diese Haltung wird Auswirkungen auf alle Lebensbereiche haben.

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende aus allen Hierarchiestufen und allen Fachbereichen. An jeden Menschen der die Motivation hat einen anderen Fokus auf die Welt zu werfen.

Themenschwerpunkte:

- Positive Psychologie
- Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Intra- und interpersonale Kommunikation

Referentin:

Bettina Stegmüller

Einrichtungsleitung und
Kommunikationspsychologin

Sie hat sich das Ziel gesetzt durch Aufklärung und Training die Grundlage für ein friedliches Leben und somit für friedliche Betriebe und Familien zu schaffen.

Anmeldeschluss: 23. Juni 2025

Seminargebühr:

Verbandsmitglieder € 125,00
(aus Mitgliedsverbänden des BayLaH)

Externe Teilnehmer € 140,00

Beinhaltet:

- Heiß- und Kaltgetränke während der Veranstaltung
- Seminarunterlagen
- Teilnahmezertifikat

Nach Rechnungstellung zahlbar bis spätestens drei Tage vor dem Seminar.
Die Anmeldebestätigung und Rechnung erhalten Sie per E-Mail!

Bitte vermerken Sie auf der Überweisung Ihren Namen, den Seminartitel sowie das Datum.

*Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.
Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss ist die Teilnahmegebühr zu entrichten.*