

in Kooperation mit



Insel KOS, Griechenland

03.-10. Mai 2023



AKADEMIE FÜR MENTORING
MENTAL - VITAL - WIRKSAM

MENTORING TRAINING

NARRATIVES MENTORING & POSITIVE PSYCHOLOGIE

Aufblühen, selbstwirksam sein, den eigenen Weg gestalten - trotz Krise, oder gerade weil so viel Veränderungen passieren, sich die Zeiten so schnell wandeln. Natürlich könnte man im wahrsten Sinne des Wortes die "Be-Sinnung verlieren", gerade in den helfenden und beratenden Berufsgruppen. Genau da setzt ihr **Mentoring Training** an: Zeit haben, innehalten, sich neu ausrichten, um **dauerhaft für mehr Zufriedenheit und Vitalität bei sich selbst und anderen zu sorgen**.

Finden Sie Sofortmaßnahmen, Buchlisten und Termine auch in Deutschland unter:



www.mental-vital-wirksam.de

50

ÄK Punkte

Franz Sperlich

Jörg Feuerborn

INNEHALTEN

Die immer größer werdende **Beschleunigung von Veränderungen** in unserem Leben ist täglich spürbar. Immer mehr und immer schneller sollen wir Entscheidungen treffen. Dafür benötigen wir jede Menge mentaler Energie. Ist unsere Entscheidungsfähigkeit erschöpft spricht man von Ego-Depletion. Das Erreichen dieser biologischen Grenze hat Folgen: nicht nur für die **Qualität unserer Entscheidungen**, sondern für unsere **Zufriedenheit und Gesundheit**.

Erfahren Sie im **Mentoring Training** die Hintergründe dieser und weiterer neurobiologischer Bedingungen für **Vitalität und Glück** und entwickeln im Training eine **individuelle Strategie für Ihre Ziele**.



AUSRICHTEN



Profitieren Sie von:

- der erholsamen Wirkung von **Klarheit und Neuausrichtung**
- bewährten Methoden aus dem **Narrativen Mentoring** und **Positiver Psychologie**
- aktuellen und **Nobelpreis-gewürdigten Erkenntnissen** und Modellen
- der **Dynamik der Gruppe** und der **Energie der Gemeinsamkeit**

Sie möchten noch dieses Jahr starten...

...auch jetzt schon können Sie unserer Trainings nutzen, um Themen voranzubringen und neue Energie zu tanken:
Auf dem Seminarhof Feuerborn nördlich von Bremen.

Termine finden Sie unter:
www.mental-vital-wirksam.de

WAS & FÜR WEN



METHODEN

Wenn Sie nach oder mitten in der beruflichen Belastung nach Wegen suchen, Ihr **Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und auszubauen**, bietet das Mentoring Training das ideale Format.

Dabei richtet es sich an Medizinberufler (ÄrztInnen, ApothekerInnen, etc.) als auch an deren ggf. nicht-medizinisch tätige Begleitung.

Das Mentoring Training bietet in Begleitung von zwei erfahrenen Trainern eine intensive Gruppenarbeit, von der Sie sowohl im professionellen beruflichen Bereich - **durch Hintergründe und Methoden** - als auch im persönlichen Bereich - **durch neue Erkenntnisse und Erfahrungen** - profitieren.

Impulsvorträge, wissenschaftliche Hintergründe, Erkenntnisdialoge, Live-Coachings, Aktivierungsübungen und Zeit für Gespräche in kleinen Gruppen auch im Außenbereich bilden dabei die Elemente eines **außergewöhnlichen Trainingserlebnis**.

Ziel des Mentoring Trainings ist die Stärkung Ihrer Resilienz und eine neue Klarheit in beruflichen und persönlichen Fragen.

TAG 1: Wie helfen mir die Erkenntnisse aus dem Forschungsfeld der **Positiven Psychologie**, um meinen „positivity ratio“ zu steigern und meine Stärken noch besser im Alltag zu nutzen?

TAG 2: Broaden & Build Theorie: Nichts bleibt wie es ist, alles ist in Bewegung. Wie nutze ich positive Emotionen, um dauerhaft in der Aufwärtsspirale zu bleiben?

Die eigenen Stärken stärken: Wie kann ich den Fokus auf meine Stärken lenken, um mehr **Flow und Wirksamkeit im Alltag** zu erleben?

TAG 3: Anwendungstag mit Übungen in der Kleingruppe: **Stimmig agieren, gezielt kommunizieren**. Wie werde ich der **Dirigent meines inneren Teams**, kläre Wertekonflikte und steigere so meine Wirkung & Zufriedenheit?

TAG 4: Narratives Mentoring
Wie wir unsere Steuerungsmechanismen erkennen und verändern.

TAG 5: Vision und Ziele: Wie Du mit dem guten Gefühl agil auf dem Weg zu sein noch mehr von dem erreichen kannst, was Dir wichtig ist.

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“

Albert Schweitzer

bitte per FAX: 030 810 541 88 oder E-MAIL an: info@ignk.de

Verbindliche Anmeldung für das **Mentoring Training** im Rahmen des Kongresses für Integrative Medizin auf Kos/Griechenland. Das Seminar findet im Zeitraum des Kongresses vom 03.-10. Mai 2023 statt. Die Seminartage sind vom 04.- 08. Mai 2023.

Veranstalter ist die Akademie für Mentoring. Kontaktaufnahme und weitere Infos unter: www.mental-vital-wirksam.de

Die **Seminargebühr beträgt € 1.745,00 (inkl. € 250 Tagungspauschale).**

Die Buchung des Seminars sowie das dazugehörige Angebot des Hotels Neptune (siehe Preisgestaltung weiter unten) ist nur über die IGNK e. V. möglich.

Wichtig: Die Anreise (03.05.23) und Abreise (10.05.23) (Buchung des Fluges) obliegt den Teilnehmenden selbst.

Seminarteilnehmer im Einzelzimmer: / Doppelzimmer: (zutreffendes bitte ankreuzen)

Name: _____ Vorname: _____

Rechnungsadresse: _____

Telefon / Fax _____ Fachrichtung: _____

* Telefon privat: _____ * Handy-Nummer: _____

* E-Mail Adresse: _____ **Tel.-Nr. für Notfälle _____

Begleitperson im Doppelzimmer mit / ohne Seminar (zutreffendes bitte ankreuzen)

Name: _____ Vorname: _____

Rechnungsadresse: _____

*Telefon/Fax: _____ Fachrichtung: _____

*Angaben unbedingt erforderlich zur Benachrichtigung bei kurzfristigen Änderungen.**Kontaktnummer eines Angehörigen, zur Benachrichtigung im Notfall.

Hoteltransfer vom/zum Airport für 55,00 € p.P.: Teilnehmer JA/ NEIN / (ggf. Begleitperson JA/ NEIN)

Transfer (optional): Transfer bei Ankunft vom Flughafen Kos zum Hotel und bei Abflug vom Hotel zum Flughafen Kos in eigens für Sie reservierten Reisebussen zu den Grundreisedaten (keine Sammelfahrt mit anderen Veranstaltern). Der Transfer ist extra dazu zu buchen (siehe oben). Bitte kreuzen Sie an, ob Sie einen Transfer wünschen. Es gelten die AGB und Bedingungen von Smilies Holidays.

Die Seminargebühr (inkl. Tagungspauschale) enthält: Besuch des Seminars, Tagungsunterlagen, Kaffeepausen und Wasser im Tagungsraum sowie das Rahmenprogramm des Kongresses (Empfang, Zertifikatsverleihung im Asklepieion, Theaterabend und Strandparty)

Die Buchung des Hotels enthält: 7 Übernachtungen inklusive Halbpension im Hotel Neptune: www.neptune.gr

Preisgestaltung: EZ: € 728,00 DZ: p. P. € 602,00 (ab zwei Personen). Seminargebühr p. P. (inkl. € 250 Tagungspauschale): € 1.745,00

Die Flugbuchung, beziehungsweise die An- und Abreise obliegt den Teilnehmenden selbst.

Zahlungsbedingungen: Abweichend von den allgemeinen Geschäftsbedingungen der IGNK e.V. gelten folgende Zahlungsbedingungen: zahlbar ohne Abzug innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungseingang. Die Möglichkeit einer Anzahlung besteht auf Anfrage.

Stornierungsgebühren: Es gilt folgender pauschalierter Anspruch der IGNK e.V. auf Rücktrittsgebühren für Seminargebühren, Hotelkosten sowie den Transfer: Bis 31 Tage vor Kongressbeginn: 25% des Veranstaltungspreises pro Person; ab 30 Tage vor Kongressbeginn: 50% des Veranstaltungspreises pro Person; ab 17 Tage vor Kongressbeginn: 75% des Veranstaltungspreises pro Person; ab 3 Tage vor Kongressbeginn: 95% des Veranstaltungspreises pro Person

Bei No-Show (Nichterscheinen) fallen 100% der kompletten Seminargebühren, der Hotelkosten sowie des Transfers an.

Dem Kunden bleibt es in jedem Fall unbenommen, der IGNK e.V. nachzuweisen, dass dieser überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von ihr geforderte Pauschale.

Stornierungen der Anmeldung sind nur in schriftlicher Form (Fax, E-Mail, Einschreiben etc.) an die untenstehende Adresse der IGNK Geschäftsstelle in Berlin zu richten.

Wir empfehlen dringend den Abschluss einer **Reiserücktrittskostenversicherung!**

WICHTIG: Bitte denken Sie auch an Ihre A1-Bescheinigung zur Sozialversicherung im Ausland. Weitere Informationen unter:

<https://www.krankenkassen.de/ausland/portable/a1/>

Auskünfte zu Verlängerungen, über das Hotel, die Insel oder den Transfer erfragen Sie bitte bei der Geschäftsstelle Hohenzollernstr. 12, 14163 Berlin,

Tel.: 030 805 845 05 Fax: 030 810 541 88 E-Mail: info@ignk.de. Informationen zur Kinderbetreuung erhalten Sie direkt über das Hotel Neptune: www.neptune.gr.

Die Durchführung des Seminars liegt im Verantwortungsbereich der Akademie für Mentoring, die Buchung der Zimmer und des Rahmenprogramms liegt im Verantwortungsbereich der IGNK e.V. Verantwortlicher Reiseveranstalter für den Transfer ist Manuela Foutsas von Smilies Holidays TIGKAKI P.O.BOX 414, 85300 KOS Tel.: +30-22420-6852, www.smiliesholidays.com, E-Mail: info@smiliesholidays.com.

Mit der Unterschrift akzeptiert der Unterzeichnende den Seminar- und Hotelpreis, ggfs. den Transferpreis, die Stornierungsbedingungen sowie die AGB und Datenschutzbedingungen der IGNK, Smilies Holidays und der Mentoring Akademie, die je unter www.ignk.de / www.smiliesholidays.com / www.mental-vital-wirksam.de einzusehen sind.

Ort und Datum

Unterschrift Seminarteilnehmer (ggf. Stempel)