



Der FZM lädt zur Veranstaltung ein:

## Voll Energie, statt unter Strom

„Immer unter Strom“ - interaktiver Gruppenworkshop mit Basiswissen (Dauer ca. 2 ½ Stunden)  
In diesem Basisworkshop bekommen Sie ein neues Bewusstsein bzgl. Stress und wie und wann Sie persönlich in Stress geraten.

- Was ist Stress genau?
- Was läuft im Körper ab?
- Test: Wie belastbar bin ich?

Sie erhalten ebenso wertvolle wie leicht anwendbare Anti-Stress-Tipps:

- Wie gehe ich mit Stress um?
- Was kann ich tun gegen Stress? (Ernährung, Schlaf, Bewegung usw.)
- Wie kann ich im (Berufs-)Alltag Stress aktiv vorbeugen?

Im Anschluss an den Basisworkshop folgt der individuelle Workshop „Entspannt statt ausgebrannt“  
Hier lernen Sie ganz praktisch welche Entspannungsmethoden und Techniken Sie täglich anwenden können, um den Stress im (Berufs-)Alltag aktiv auszugleichen.

**Termin:** Mittwoch, 28. Juni 2023, 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

**Referentin:** Martina Wiegel / [www.arbeitskultur.eu](http://www.arbeitskultur.eu)

**Ort:** Arbeitskultur Martina Wiegel, Ostendstr. 181. 90482 Nürnberg – 2. Stock

**Kosten:** € 50,- je Teilnehmer für Mitglieder der u. g. Vereine  
€ 100,- je Teilnehmer für Nichtmitglieder

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.**

Für diese Fortbildung werden 4 Fortbildungspunkte vergeben.

Für den Vorstand des FZM

Dr. Willi Scheinkönig  
1. Vorstand FZM

**Anmeldung zur Fortbildung bitte an die FZM-Geschäftsstelle**  
**Bevorzugt per E-Mail [fzm-ev@t-online.de](mailto:fzm-ev@t-online.de) (oder Fax-Nr.: 09 11 / 2 85 23 69)**

Teilnehmer/innen:

---

---

- FZM-Mitglied   
  AZ-Mitglied   
  Freier Verband   
  ZFV Würzburg  
 ZÄF Aschaffenburg   
  ZÄF Hohenfranken   
  Nichtmitglied

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den FZM einmalig die Kursgebühren für o. g. Teilnehmer einzuziehen.  
**Mandatsreferenz: Verwendungszweck // Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE82ZZZ00000712413**

IBAN: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Stempel, Datum, Unterschrift