



Academy4socialskills

Schmerzfrei

SCHMERZFREI

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Das Kursprogramm richtet sich an gesundheitsbewusste Menschen die aktiv(er) werden wollen, um Bewegungsmangel und deren gesundheitlichen Folgen effektiv vorzubeugen.
- Im Seminar lernen die Teilnehmer nicht nur hilfreiche Übungen sondern erhalten wertvolle Hintergrundinformationen, die aufzeigen wie Beschwerden vermindert oder vermieden werden können um ein schmerzfreies Leben genießen zu können.
- Wahrnehmen von Körpersignalen und Reaktionen auf diese Signale im Sinne einer gesundheitsbewussten Verhaltensänderung sind die nächsten Schritte zu einem erhöhtem Wohlbefinden.
- Durch informative Beratung und Aufklärung chronischen Schmerzen vorbeugen und Menschen mit starken bzw. anhaltenden Schmerzen bei ihrer Bewältigung unterstützen.
- Darüber hinaus lernen die Teilnehmer Verfahren und Methoden zur Schmerzanalyse und Diagnostik kennen.

NUTZEN

Kennen Sie die Schwachstellen ihres Körpers und genießen Sie ein schmerzfreies Leben.

ZIELGRUPPE

Fachkräfte, Sachbearbeiter sowie anderweitig Betroffene die unter unspezifischen Schmerzen des Bewegungsapparates leiden und Interessierte die die sich rund um das Thema „Schmerzfrei“ kompakt informieren lassen wollen.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Schmerzen können eine Reihe von Ursachen haben, die sich durch vielfältige Symptome zeigen. Verschiedene Schmerzformen wie Migräne oder bestimmte Kieferschmerzen treten beispielsweise bei Frauen häufiger auf als bei Männern, hormonelle Unterschiede, Körpergewicht, Verteilung von Körperfett, Außeneinflüsse wie Licht und Luft aber auch Stress spielt eine entscheidende Rolle und auch die Struktur des weiblichen Organismus sind der Grund, Depressionen sind bei Frauen auch weit verbreiteter als Männern. Durch unser Seminar "Schmerzfrei" werden ernsthaften körperlichen Beschwerden vorgebeugt und ein persönliches "Schmerzbewusstsein" entwickelt. Die Teilnehmer lernen auf Schmerz richtig zu reagieren und können mit dem im Workshop gesammelten Informationen Situationen richtig einschätzen und präventive Maßnahmen ergreifen. Des Weiteren werden Entspannungs- und Regenerationsübungen vorgestellt sowie neue Trends die das Thema Wohlbefinden aufgreifen.

SEMINARINHALTE

- Grundlagen von Schmerzen - Was ist Schmerz und welche Gefahren birgt er?
- Auftretende Schmerzformen und deren Diagnostik
- Schmerzanamnese, -kontrolle, und -dokumentation
- Schmerztherapien und Schmerzanalyse
- Therapietrends
- Persönliche körperliche, funktionelle und mentale Körperwahrnehmung und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- Körperfunktionen zu verstehen bedeutet, zu verstehen, wie wir unseren Körper verwenden sollen.



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

