

**Kompetent  
und gesund  
am Arbeitsplatz**

**S.M.A.R.T**

Specific(konkret)  
Measurable(beschreibbar)  
Attainable(erreichbar)  
Relevant(passend)  
Trackable(nachvollziehbar)

**Juni 2015 - April 2016**



Niedersächsisches Ministerium  
für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr

Das Projekt wird aus Mitteln des Landes Niedersachsen gefördert



## Grundidee und Konzeption

Was hält einen Menschen gesund?  
Was macht einen Arbeitsplatz attraktiv?

Das sind die zwei zentralen Ausgangsfragen des Projektes. Durch die geplanten Weiterbildungen wird ganzheitlich der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeit thematisiert. Die Gesundheit der Beschäftigten stärkt die Leistung eines Betriebes, wobei Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermaßen einen Beitrag dazu leisten. Gesund leiten, die fachliche Kompetenz der Mitarbeiter, sowie die persönliche Gesundheitskompetenz vereinen sich in diesem Projekt.

## Zielgruppe

Beschäftigte in Niedersachsen  
Führungskräfte auf mittleren Leitungsebenen

## Ziele

- Betriebe stärken und die Arbeitsbedingungen verbessern.
- Durch Weiterbildung Beschäftigte in ihrer Persönlichkeit und Rolle am Arbeitsplatz festigen und sie zu einer gesunden Arbeitshaltung befähigen.
- Motivation, Gesundheit und Qualifikation positiv beeinflussen.
- Individuelle und unternehmerische Ziele in Einklang bringen.

## Finanzierung

Das Projekt wird vom Land Niedersachsen gefördert (Weiterbildungsoffensive für den Mittelstand). Von den Teilnehmenden oder ihren Arbeitgebern ist ein Eigenbeitrag von 49,- € pro Tag zu entrichten. Darin enthalten sind auch Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien. Für die Zeit der Weiterbildung sollten die Beschäftigten freigestellt werden. Ein entsprechender Nachweis ist beim Seminarbesuch mitzubringen. Ein Formular wird bei Anmeldung zugeschickt.

## Übernachtung am Veranstaltungsort wird empfohlen:

45,- € im DZ inkl. 1 x Abendessen und 1 x Frühstück  
58,50 € im EZ inkl. 1 x Abendessen und 1 x Frühstück

## GesundheitsberaterInnen im Betrieb

4 - 5

### Informationsveranstaltung

**08.09.2015 14.30 - 17.00 Uhr**

(4 x 2 Tage à 8h = 64h)

Teil 1: 24.11.2015 - 25.11.2015

Teil 2: 18.01.2016 - 19.01.2016

Teil 3: 09.02.2016 - 10.02.2016

Teil 4: 03.03.2016 - 04.03.2016

## Gesunde Führung

6

(4 Tage à 8h = 32h)

Teil 1: 14.01.2016

Teil 2: 23.02.2016 - 24.02.2016

Teil 3: 13.04.2016

## Work-Life-Balance

7

(2 Tage à 8h = 16h)

Termin 1: 01.10.2015 - 02.10.2015

Termin 2: 21.03.2016 - 22.03.2016

## Achtsamkeit – ein Weg zur Gesundheitserhaltung

8

(2 Tage à 8h = 16h)

Termin 1: 10.12.2015 - 11.12.2015

Termin 2: 17.02.2016 - 18.02.2016

## Selbstmanagement und Ressourcenaktivierung

9

Zürcher Ressourcenmodell

(2 Tage à 8h = 16h)

Termin 1: 08.12.2015 - 09.12.2015

Termin 2: 16.02.2016 - 17.02.2016

## Interkulturelle Kommunikation Workshop

10

(2 Tage à 8h = 16h)

04.04.2016 - 05.04.2016

## Betriebswirtschaft verstehen Workshop

11

(2 Tage à 8h = 16h)

18.04.2016 - 19.04.2016

## Mobile Medien sicher und smart nutzen Workshop

12

(2 Tage à 8h = 16h)

11.04.2016-12.04.2016

Diese Ausbildung richtet sich an Mitarbeitende, die sich intensiver mit dem Thema der Gesundheit am Arbeitsplatz auseinandersetzen wollen und ein Interesse daran haben, unterstützende Funktionen in der eigenen Organisation in diesem Feld zu übernehmen.

In den Seminaren wird zunächst das nötige Grundwissen vermittelt. Auf dieser Basis können die Gesundheitsberater und -beraterinnen die Arbeitsbedingungen hinsichtlich ihrer präventiven und beanspruchenden Einflüsse einschätzen. Darüber hinaus werden Ansätze und Instrumente zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen vermittelt.

Das Stressseminar beleuchtet die Bedeutung des individuellen Verhaltens im Umgang mit Stress (Verhaltensprävention). Durch Übungen wird an der Stressbewältigungskompetenz gearbeitet. Im vierten Seminar wird die Rolle des Gesundheitsberaters thematisiert und durch Übungen die Gesprächskompetenz gestärkt.

## Teil 1: Grundlagen zur Arbeit und Gesundheit

- Das Gesundheitsverständnis der WHO
- Das Modell der Salutogenese
- Statistiken zum Arbeitsunfähigkeitsgeschehen
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Psychische und physische Gefährdungsfaktoren
- Das Belastungs- und Beanspruchungsmodell
- Weitere Modelle der Arbeitspsychologie
- Das Haus der Arbeitsfähigkeit
- Handlungsfelder der Gesundheitsförderung (Bewegung, Ernährung, Stress und Entspannung, Sucht)
- Das Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Gefährdungsbeurteilungen

## Teil 2: Verfahren und Instrumente zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen

- Das vertrauliche Einzelgespräch zur Entwicklung von Maßnahmen zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit (Haus der Arbeitsfähigkeit)
- Der Impulstest zur Erhebung von Belastungen
- Der Gesundheitszirkel – ein beteiligungsorientiertes Verfahren: Prinzipien, Phasen, Moderation und Dokumentation

## Teil 3: Stressmanagement im Arbeitsalltag

- Das Modell der Stressbewältigung nach Kaluza
- Neuere Erkenntnisse aus der Hirn- und Stressforschung
- Individuelle Stressoren erkennen: „das Frühwarnsystem“
- Techniken der Selbststeuerung erarbeiten
- Innere Antreiber erkennen
- Eigene Grenzen erkennen und beachten
- Techniken zur erfolgreichen Stressbewältigung
- Der achtsame Umgang mit Zeit (Zeitmanagement)

## Teil 4: Die Gesundheitsberater in der betrieblichen Praxis

- Ziele und Aufgaben des Gesundheitsberaters
- Kooperation mit den Akteuren des BGM und den Führungskräften
- Die eigene Rolle finden
- Ressourcenorientierte Gespräche führen
- Methoden und Techniken im Beratungsgespräch
- Gesprächsanlässe und Gesprächssituationen
- Aufbau von Beratungskompetenz
- Reflexion des eigenen Prozesses in der Weiterbildung

**Umfang:** 64 Zeitstunden

**Termine:**

**Informationsveranstaltung:**  
08.09.2015 von 14.30 – 17 Uhr

Teil 1: 24.-25.11.2015    Teil 2: 18.-19.01.2016  
Teil 3: 09.-10.02.2016    Teil 4: 03.-04.03.2016

**Kosten:** 392,- € für alle 8 Seminartage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentin:** Jutta Baron  
(Gesundheitscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Die Fortbildung „Gesunde Führung“ bietet Führungskräften die Möglichkeit, sich mit dem Thema Führung und Gesundheit vertraut zu machen. Der erste Seminartag thematisiert vorrangig die relevanten Einflussfaktoren auf Arbeitsbedingungen und Arbeitsverhalten. Es wird diskutiert, welche Strategien eine Organisation wählen kann, um das Thema Gesundheit voranzubringen. Darüber hinaus wird die Rolle der Führungskraft in diesem Kontext reflektiert. Das zweite Seminar ist selbsterfahrungsorientiert und hat zum Ziel, die spezifischen Belastungen im Führungsalltag zu betrachten und die eigene Stressbewältigung zu verbessern. Im dritten Seminar geht es um die Verbesserung der Gesprächskompetenz im Rahmen gesundheitsbezogener Mitarbeitergespräche.

### Teil 1: Gesunde Organisation

- Bedeutung von Gesundheit in der Arbeitswelt
- Arbeit und Gesundheit
- Strategien zur Entwicklung einer gesunden Organisation
- Die Rolle der Führungskraft

### Teil 2: Vom Selbstmanagement zur Selbstfürsorge

- Belastungen im Führungsalltag: eine Standortbestimmung
- Den eigenen Energiehaushalt pflegen
- Hilfreiche Formen der Stressbewältigung entwickeln
- Grenzen setzen und wahren
- Als Führungskraft Vorbild sein
- Fürsorge für sich und andere entwickeln

### Teil 3: Mitarbeitergespräche im Kontext von Gesundheit

- Typen gesundheitsbezogener Mitarbeitergespräche
- Hilfreiche Rahmenbedingungen
- Gesprächssituationen vorbereiten
- Gesprächssituationen souverän meistern

**Umfang:** 32 Zeitstunden

**Termine:** Teil 1: 14.01.2016    Teil 2: 23.-24.02.2016  
Teil 3: 13.04.2016

**Kosten:** 196,- € für alle 4 Tage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentin:** Doris Rusteberg  
(Gesundheitscoach, Supervisorin, Unternehmensberaterin)

Für die meisten Menschen ist Arbeit ein fester Bestandteil des Lebens, insofern ist der mittlerweile übliche Ausdruck „Work-Life-Balance“ irreführend, suggeriert er doch, dass sich Arbeit und Leben gegenüberstehen und quasi gegenseitig ausbooten.

Für das eigene Wohlbefinden ist es wichtig, den (immer härter werdenden) Anforderungen des Alltags genug Positives/Ausgleichendes entgegensetzen zu können. Es geht um das Gleichgewicht zwischen verschiedenen Lebensbereichen: Beruf, Familie, Freizeit, Sport, Freunde etc. und im Speziellen um An- und Entspannung oder um Leistungs- und Genussorientierung. Mit der Bestandsaufnahme zur derzeitigen Lebenssituation wird betrachtet, in welchen Lebensbereichen diese Balance gegeben ist und wo Veränderungswünsche existieren. Anhand weiterer Übungen wird konkretisiert, wie eine neue Balance aussehen könnte und welche Umsetzungsschritte hierfür hilfreich sind.

### Inhalte:

- Was hält uns gesund: „Frühwarnsysteme“
- Lebens-Balance-Modell (nach Seiwert)
- Meine derzeitige Lebenssituation
- Wie kann ich mich selbst, meine Zeit, meinen Stress besser managen?
- Kenne ich meine Bedürfnisse und Ansprüche?
- Veränderungswünsche umsetzen

Neben Input durch die Seminarleitung werden Übungen und Methoden aus dem Coaching zum Einsatz kommen. Die Atmosphäre soll locker und ungezwungen sein. Die Bereitschaft, sich mit der persönlichen Situation auseinanderzusetzen und sich mit eigenen Erfahrungen einzubringen ist stark erwünscht.

**Umfang:** 16 Zeitstunden, 2 Tage pro Termin

**Termine:** 01.- 02.10.2015 oder 21.-22.03.2016

**Kosten:** 98,- € für 2 Tage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentin:** Silke Schirmer  
(Coach)

Arbeits- und Leistungsanforderung wachsen, unsere Zeit wird schneller und dringlicher. Der ständige Wandel, Leistungs- und Zeitdruck und eine übergroße Informationsflut stellen uns alle vor immer neue Herausforderungen. Sie führen zu einem rasanten Anstieg von Stressfolgeerkrankungen, zu Verlust von Gesundheit und Lebensqualität. Gegenwirkend führt uns Achtsamkeit zu Ruhe und Gelassenheit.

Über die buddhistische Tradition hinaus hat Achtsamkeit längst ihre Wirkung im beruflichen Umfeld bewiesen. Es ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den Moment, mit allen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken zu lenken, und dabei wertfrei zu akzeptieren. In einer Haltung der Selbstfürsorge finden wir Wege aus Überforderung, „Überfüllung“ und Stress und können eine achtsame Haltung im Alltag etablieren. Über diese bewusste Selbstwirksamkeit erschließen sich neue Ressourcen.

### Inhalte:

- Achtsam, Unachtsam - Wo hole ich mich ab?
- In welchem Kontext steht Unachtsamkeit?
- Wirkungsweisen der Achtsamkeit
- Die vier Bausteine der Achtsamkeit
- Innehalten: Der erste Schritt
- Der achtsame innere Dialog
- Achtsamkeitsübungen und Reflektion
- Ressourcenaktivierung durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Stressbewältigung

Meditationen, praktische Übungen und theoretische Informationen vertiefen das Thema und sind Teil des Seminars.

**Umfang:** 16 Zeitstunden, 2 Tage pro Termin

**Termine:** 10.-11.12.2015 oder 17.-18.02.2016

**Kosten:** 98,- € für 2 Tage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentin:** Dagmar Jacobs  
(Coach IACC, NLP-Master DVNLP)

Wer kennt das nicht: Wir nehmen uns etwas vor und es gelingt uns aber nicht, unser Ziel zu erreichen. Häufig können wir die Gründe gar nicht benennen, sind einfach nur unzufrieden mit uns und der Situation oder stolpern über alte Gewohnheiten. Um Ziele zu erreichen, brauchen wir einen Zugang zu unseren Ressourcen.

Dieser Zugang soll im Seminar eröffnet werden. Ressourcen werden hier im neurowissenschaftlichen Sinn verstanden, als neuronale Verbindungen im Gehirn, die eine Person befähigen, ihre Ziele umzusetzen. Die Teilnehmer erweitern schrittweise ihre Selbstmanagementkompetenzen.

### Inhalte:

- Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) zur Stärkung des Selbstmanagements
- Wie wir die Funktionsweise unseres Gehirns nutzen können
- Zugang zu den eigenen Bedürfnissen finden
- Vom Bedürfnis zur Zielformulierung
- Ein Ressourcennetzwerk aufbauen
- Das ZRM-Modell im Alltag nutzen

Das Seminar baut sich auf durch informative Vorträge, Einzel- und Gruppenarbeit und praktische Übungen, sowie meditative Elemente, die den Einbezug unbewusster Faktoren stützen.

**Umfang:** 16 Zeitstunden, 2 Tage pro Termin

**Termine:** 08.-09.12.2015 oder 16.-17.02.2016

**Kosten:** 98,- € für 2 Tage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentin:** Agnes Wörner  
(Gesundheitscoach, Trainerin, Beraterin)



Deutschland ist bunt, vielfältig, interkulturell. Das Zusammenleben von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen in unserer Gesellschaft ist ein ständig unter verschiedenen Blickwinkeln beleuchtetes Thema. Auch im beruflichen Kontext spielt der Umgang mit Vielfalt eine wichtige Rolle. Am Arbeitsplatz begegnen sich Menschen mit vielseitigen Biographien, Lebensformen, Wertvorstellungen und auch mit unterschiedlich kulturell bedingten Arbeitsweisen, Verhaltensweisen, Prägungen. Das Interesse an interkultureller Interaktion und Kommunikation im beruflichen Kontext wird immer größer.

Was bedeutet es, wenn Menschen, die verschiedenen Kulturen angehören, einander am Arbeitsplatz begegnen und miteinander arbeiten? Und was bedeutet es für Unternehmen, mit einer vielfältigen Belegschaft umzugehen? Von der Wertschätzung dieser Vielfalt und dem sensiblen Umgang damit hängt die Entfaltung dieser Potenziale und Chancen für Betriebe ab.

In dieser Fortbildung werden verschiedene Aspekte des Handelns von Menschen in interkulturellen Situationen zusammengeführt und die Auswirkungen kultureller Verschiedenheit auf die Arbeit analysiert.

### Inhalte:

- Interkulturalität als Dimension von Diversity Management
- Strukturmerkmale von Kulturen: Nichtverbale Kommunikation, Sprache, Denken, Zeitempfinden, Verhaltensmuster und Wertorientierung am Beispiel Südosteuropa
- Kulturdimensionen und -standards nach Hofstede
- Interkulturelle Kommunikation aus kommunikationspsychologischer Perspektive: Irritationen ergründen und bewältigen - Beispiele aus dem Arbeitsleben

**Umfang:** 16 Zeitstunden, 2 Tage

**Termine:** 04.-05.04.2016

**Kosten:** 98,- € für 2 Tage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentin:** Adriana Theessen  
(Erwachsenenpädagogin)

Betriebswirtschaftliche Kompetenz umreißt zunächst einmal die Fähigkeit, komplexe ökonomische Fragen und Zusammenhangsbeziehungen zu verstehen. Dann geht es darum, betriebswirtschaftliche Ergebnisse und Kennzahlen in Verbindung mit anderen relevanten Informationen zu bringen und eigenständige Problemlösungen zu entwickeln. In diesem Workshop sind beide Formen aufgegriffen. Das erweiterte Verständnis in Form einer Einführung in Grundbegriffe aus der Betriebswirtschaft und die Arbeit an konkreten Beispielen aus der Praxis.

Gefördert wird diese Kompetenz durch theoretischen Input und praktischen Übungen.

Speziell bei Menschen, die keine kaufmännische Ausbildung haben, erschließen sich bei diesem Workshop viele ökonomische Sachverhalte. So erleichtert das Gelernte das Verständnis für diesen wichtigen Funktionsbereich im Betrieb, weil Zusammenhänge deutlicher werden.

Eigene Fragen und Problemstellungen sind erwünscht. Sie können auch eigene Berechnungen und Unterlagen mitbringen. Komplexes am Arbeitsplatz verstehen können und Klarheit im beruflichen Kontext für sich gewinnen – dazu soll dieser Workshop beitragen.

### Inhalte:

- Betriebliche Wertschöpfung und ökonomisches Prinzip
- Produktivität, Rentabilität, Wirtschaftlichkeit, Gewinn und Umsatz
- Rechtsformen
- Auszahlungen, Ausgaben, Aufwand und Kosten – wo ist der Unterschied?
- Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung: Grundwissen
- Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger
- Deckungsbeitrag
- Preiskalkulation
- Controlling: Aufgaben und Funktion

**Umfang:** 16 Zeitstunden, 2 Tage

**Termine:** 18.-19.04.2016

**Kosten:** 98,- € für 2 Tage  
(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referent:** Christoph Gruber  
(Dipl.-Kaufmann, Personalentwickler)

Die Medien wandeln sich stetig. Was macht das mit uns und der Art und Weise, wie wir arbeiten, kommunizieren, zur Ruhe kommen? Mobile Geräte wie Smartphones oder Tablets ermöglichen es, immer und (fast) überall online zu gehen, online präsent zu sein. Technische und soziale Medien erleichtern und vereinfachen durchaus manche Arbeits- und Organisationsprozesse. Doch haben wir es noch in der Hand auch mal abzuschalten? Ist es in einer von Medien durchdrungenen Welt überhaupt noch möglich, auch mal „medienfrei“ zu sein? Welche Auswirkungen hat dieses ‚Always-On‘ auf unser tägliches Arbeiten und Leben, auf unsere Work-Life-Balance?

In diesem Workshop richten wir den Blick auf unsere mediatisierte Lebens- und Arbeitswelt und die sich daraus ergebende Kommunikationskultur. Wir wollen aber auch ganz praktisch mit Tablets und Smartphones arbeiten (eigene Geräte können genutzt werden).

## Inhalte:

- Einstieg ins mobile Internet
- Mediatisierung, Kommerzialisierung, Big Data
- Beschleunigung des Informationsflusses und Veränderungen in den Kommunikationsmustern
- Umgang mit Informationen bei einer permanenten Erreichbarkeit
- Entgrenzung in der realen und digitalen Lebenswirklichkeit
- Basiskenntnisse zur Bedienung von Tablets
- Förderung von technischem Know-how (z.B.: Bilder, Töne und Filme aufzeichnen, bearbeiten, präsentieren und archivieren)
- Präsentationstechniken mit mobilen Medien im Beruf
- Einblick in die Welt der Apps
- Rechtliche Aspekte und Datenschutz

**Umfang:** 16 Zeitstunden, 2 Tage

**Termin:** 11.-12.04.2016

**Kosten:** 98,- € für 2 Tage

(inkl. Verpflegung, Tagungsgetränke und Seminarmaterialien)

**Referentinnen:** Mareike Thumel    Olivia Förster  
(Kultur- und Medienpädagoginnen)

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgenden Seminaren im Rahmen des Projektes

„**SMART: Kompetent und gesund am Arbeitsplatz**“ an:

(bitte ankreuzen, heraustrennen und senden an: Stephansstift Zentrum für Erwachsenenbildung gem. GmbH, Kirchröder Str. 44, 30625 Hannover  
Fax: 0511 5353-596 / [a.theessen@zeb.stephansstift.de](mailto:a.theessen@zeb.stephansstift.de))

- Informationsveranstaltung**  
08.09.2015, 14:30-17:00 Uhr
- GesundheitsberaterInnen im Betrieb**
  - **Grundlagen zur Arbeit und Gesundheit**  
24.-25.11.2015
  - **Verfahren und Instrumente zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen**  
18.-19.01.2016
  - **Stressmanagement im Arbeitsalltag**  
09.-10.02.2016
  - **Gesundheitsberater in der betrieblichen Praxis**  
03.-04.03.2016
- Gesunde Führung**
  - **Gesunde Organisation**  
14.01.2016
  - **Vom Selbstmanagement zur Selbstfürsorge**  
23.-24.02.2016
  - **Mitarbeitergespräche im Kontext von Gesundheit**  
13.04.2016
- Work-Life-Balance**  
 01.-02.10.2015    oder     21.-22.03.2016
- Achtsamkeit - ein Weg zur Gesundheitserhaltung**  
 10.-11.12.2015    oder     17.-18.02.2016
- Selbstmanagement und Ressourcenaktivierung**  
 08.-09.12.2015    oder     16.-17.02.2016
- Interkulturelle Kommunikation Workshop**  
04.-05.04.2016
- Betriebswirtschaft verstehen Workshop**  
18.-19.04.2016
- Mobile Medien sicher und smart nutzen Workshop**  
11.-12.04.2016



**Anschrift** privat dienstlich

Firma / Organisation

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Telefon, Fax

E-Mail

Beruf, Arbeitsfeld

Sollte obige Anschrift nicht die Rechnungsanschrift sein,  
geben Sie diese bitte vollständig nachfolgend an:

Zimmerwunsch:  Doppelzimmer (DZ)  Einzelzimmer (EZ)

Tagesgast (ohne Übernachtung)

Verpflegung:  Ich möchte vegetarisch essen

Besonderheiten Verpflegung: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift




Interessierte Betriebe und Einrichtungen können eine persönliche Eingangsberatung vereinbaren. Dabei beantworten wir alle Ihre Fragen zu dem Weiterbildungsprogramm oder richten gemeinsam mit Ihnen den Blick auf die konkreten Besonderheiten und Gegebenheiten in Ihrem Betrieb.

Formate, Themen, Schwerpunkte, Termine lassen sich individuell an Ihr Team anpassen und zielgruppenorientiert gestalten.

Die Kosten für die Beratung werden vom Projekt getragen.

Nutzen Sie diese Chance und vereinbaren Sie einen Termin!

**Kontakt**

Adriana Theessen

Tel.: 0511 5353-612

a.theessen@zeb.stephansstift.de

Greta Richter

Tel.: 0511 5353-315

g.richter@zeb.stephansstift.de

**Anbieter/Projektmittelempfänger**

Die projektverantwortliche Einrichtung ist eine anerkannte Heimvolkshochschule, die als Bildungszentrum und Tagungshaus seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung aktiv ist. Das ZEB bietet Seminare vor allem zur Weiterbildung in sozialen Berufen, Persönlichkeitsbildung und Gesundheitskompetenz an. Die modernen Seminarräume und die gemütliche Atmosphäre des Hauses ermöglichen ein ganzheitliches Lernerlebnis.

**Online-Anmeldung für alle Seminare unter:**

<http://www.stephansstift.de/1163.html>



S.M.A.R.T

**Projektleitung und Projektmitarbeit**

Adriana Theessen

Tel.: 0511 5353-612  
a.theessen@zeb.stephansstift.de

Greta Richter

Tel.: 0511 5353-315  
g.richter@zeb.stephansstift.de

**STEPHANSSTIFT**

**Zentrum für Erwachsenenbildung  
Hotel- und Tagungshaus Hannover**  
gemeinnützige GmbH (ZEB)  
Evangelische Heimvolkshochschule

Kirchröder Straße 44 • 30625 Hannover  
Tel.: 0511 5353-609 oder -610 / -611  
Fax: 0511 5353-596  
seminare@zeb.stephansstift.de  
www.zeb.stephansstift.de

S.M.A.R.T

Specific(konkret)  
Measurable(veschreibbar)  
Attainable(ersreichbar)  
Relevant(passend)  
Trackable(nachvollziehbar)