

## Grundlagenseminar Online Seminar - Schweiz

**Voraussetzung:** Besuch ICL-Einführungsseminar und G7-Seminar

### G9 Erfolgreich leben ohne auszubrennen

FR/SA **07./08. Juni 2024**

Stress, Strain, Distress, Eustress, ihre Bedeutung und Folgen. Anspannung, Entspannung und Bewegung. Resilienz - Krisen durchstehen und daran wachsen. Work-Life-Balance. Burnout erkennen und vorbeugen. Meine Begabung / Berufung entdecken, annehmen und einsetzen.

*Christiane Middelman*

**Seminarhost:** Albina Fröse, Tel.: 0175 – 9571095, E-Mail: beratungfroese@gmail.com  
(Bitte stellen Sie (nur) Ihre technischen Fragen an den Host.)

**Seminarzeiten:** Freitag 14.00 – 19.00 Uhr, ab 13.30 Uhr beginnt der Technikcheck  
Samstag 09.00 – 18.00 Uhr, Einlass in den Meetingraum ab 08.30 Uhr

**Seminarkosten:** pro Person 180,-- CHF  
pro Ehepaar 290,-- CHF (Ehepaarpreis nur bei gleichzeitiger Teilnahme!)  
Wiederholer-Rabatt 70,- CHF Siehe [Ermäßigungen](#)

**Technikbedingung:** Jeder Teilnehmer ([bei Ehepaaren müssen 2 Computer vorhanden sein](#)) braucht einen eigenen Computer mit **Kamera und Headset**.  
Die Kamera ist zwingende Voraussetzung für die Übungen und für unsere Anwesenheitskontrolle. Ein Headset wird benötigt, um störende Rückkopplungen zu vermeiden. Außerdem können wir nur so sicher sein, dass wir unter uns sind (Schweigepflicht). Es reicht ein Headset, wie es bei einem Smartphone üblicherweise mitgeliefert wird.

**Anmeldung Online:** <https://www.icl-institut.org/seminare/grundlagenseminare>

*Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Seminar teilzunehmen; zeitweises Fehlen ist nicht gestattet.*

**An-/ Abmeldeschluss: 15 Tage** vor Seminarbeginn. Liegt uns Ihre Anmeldung erst nach Anmeldeschluss vor, erhöht sich der Seminarpreis um die Aufwandsentschädigung von 30,- CHF.

Nach der Anmeldung bekommen Sie die **Anmeldebestätigung**, Ihre **Seminarrechnung** und die **Schweigepflichtserklärung**. Erst wenn die Seminargebühr auf dem angegebenen Konto eingegangen ist und wir die Schweigepflichtserklärung zurückerhalten haben, werden Sie für das Seminar zugelassen. In der Seminarwoche erhalten Sie weiterführendes Material per E-Mail. Darin enthalten werden sein; eine Schritt für Schritt Einführung in die technische Handhabung und der Ablauf. Das Seminarheft wird Ihnen in der Seminarwoche per Post zugestellt.

30 Minuten vor dem Seminarbeginn am 1. Seminartag können Sie sich vom Host nochmals einführen lassen und Ihre Fragen stellen. Dann ist auch ein wenig Plaudern mit den anderen Teilnehmern möglich. Wir werden über die Software Zoom miteinander verbunden sein. **Ein Mitschnitt des Seminares ist nicht gestattet.**

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab**, wenn Sie verhindert sind, das gebuchte Seminar zu besuchen. Bei Abmeldungen später als 15 Tage vor dem Seminarbeginn stellen wir Ihnen 50% der Seminargebühr in Rechnung (außer wegen Krankheit mit ärztlichem Attest, welches Sie uns unaufgefordert zusenden). Bei unentschuldigtem Fernbleiben stellen wir Ihnen die gesamte Seminargebühr in Rechnung.