

Petra Amasreiter

ist staatlich geprüfte Musiklehrerin, Orchestermusikerin und Bildungswissenschaftlerin (BA) sowie als Musikkabarettistin und Geigerin aktiv. Seit über 20 Jahren beschäftigt sie sich mit physischen und psychischen Dimensionen in Lernprozessen und mit der Komposition von instrumentaler Entspannungsmusik. 2018 wurde sie zur Trainerin für multimodales Stressmanagement (IKS Hagen) zertifiziert

Info und Anmeldung

Geschäftsstelle des
Tonkünstlerverbands Südostbayern e.V.
Leitzachstraße 16, 83026 Rosenheim
Tel. 08031/614423, E-Mail: info-tkv-sob.de

Die Anmeldung wird erst mit Zahlungseingang wirksam. Nach Eingang der vollständigen Kursgebühr erhalten Sie eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Stornierung

In der Kursgebühr ist eine Anmeldegebühr von 20,- € enthalten, die bei einer Stornierung vonseiten des Teilnehmers einbehalten wird. Der Restbetrag wird wie folgt zurückerstattet:
Rücktritt bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn: 100%
Rücktritt ab 2 Wochen vor Kursbeginn: 50%
Rückerstattung ab 1 Woche vor Kursbeginn nur möglich, wenn der Seminarplatz noch an einen anderen Teilnehmer vergeben werden kann.

Werden Sie Mitglied im Tonkünstlerverband!



Wir kämpfen für eine Verbesserung der beruflichen Situation von MusikerInnen und Musikpädagoginnen, geben durch Konzerte und durch unsere kulturpolitischen Aktivitäten Impulse in Gesellschaft und Politik, fördern Neue Musik und engagieren uns dafür, dass Kinder und Jugendliche das Glück des Musizierens erfahren können. **Unsere Mitglieder erhalten Informationen und Hilfen in allen berufsrelevanten Fragen.**

Wir bieten Ihnen zahlreiche Vorteile, etwa eine im Mitgliedsbeitrag enthaltene Berufshaftpflichtversicherung, die nmz (neue musikzeitung), eine kostenlose Erstrechtsberatung, Ermäßigungen bei unseren Workshops und Meisterkursen und vieles mehr.

StudentInnen genießen hohe Vergünstigungen beim Mitgliedsbeitrag. Dabei erhalten sie dieselben Vorteile wie jedes Mitglied. Das umfangreiche Fortbildungsprogramm bietet den StudentInnen zu ermäßigten Teilnahmegebühren vielfältige Perspektiven und Hilfestellungen für das spätere Berufsleben. Darüber hinaus unterstützt Sie das Netzwerk mit anderen MusikerInnen beim Aufbau Ihrer Karriere.

Stärken Sie die Musik, indem Sie Mitglied werden.

Unser Verband steht allen Musikberufen offen.

Kontakt:

Tonkünstlerverband Bayern e.V.
Sandstraße 31 | 80335 München | Tel. 089/54 21 20 80
E-Mail: info@dtkvbayern.de | Web: www.dtkvbayern.de

Der Tonkünstlerverband Bayern e.V. wird unterstützt und gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Kunst und Kultus, Wissenschaft und Kunst

Bayerisches Staatsministerium für
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Entspannter Musik machen

Workshop mit Petra Amasreiter



Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe



TONKÜNSTLERVERBAND
Südostbayern e. V.

Musik | Konzerte | Unterricht

Eine Veranstaltung des Tonkünstlerverbands Südostbayern e. V.
In Kooperation mit dem Tonkünstlerverband Bayern e.V.
Code-Nr. 18-4223

Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe- Wirksame Methoden zum Umgang mit Stress im musikalischen Alltag

Kursinhalt:

- Informationsvermittlung zu Stress, Stressoren und Biologie der Stressreaktion
- Analyse der stressauslösenden Situationen
- Strategien zur Veränderung dysfunktionaler Kognitionen, z. B. kognitive Umstrukturierung und positive Selbstinstruktion
- Motivationsförderliche Zielsetzung und Barrieren-Management
- Achtsamkeitsübungen und Entspannung
- Stärkung der persönlichen Ressourcen und Förderung von positiven Emotionen im Alltag
- Training sozial-kommunikativer Kompetenzen: Gewaltfreie Kommunikation; Forderungen durchsetzen und zurückweisen

Kurstermin, Zeiten und Ort:

Samstag, 16. und Sonntag, 17. November 2019
jeweils von 10 – 18 Uhr
Rosenheim Zentrum
Pfarrsaal „Im Ölberg“, Ludwigsplatz
(gelbliches Gebäude östlich der Kirche)

Wer kann teilnehmen?

Der Kurs richtet sich an alle, die im musikalischen Alltag achtsamer mit sich selbst und ihren Ressourcen umgehen und Methoden der Stressprävention anwenden möchten. Kontraindiziert ist die Teilnahme von Personen, die unter akuten psychischen Erkrankungen leiden.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Kursgebühren

Mitglied TKVB	110 €
Studierende/SchülerInnen	70 €
Nichtmitglied	130 €

An

Tonkünstlerverband Südostbayern e.V.

VR Bank Rosenheim-Chiemsee eG
IBAN: DE59 7116 0000 0009 2114 70
BIC: GENODEF1VRR
Stichwort: „Entspannter Musik machen“

Anmeldeschluss für die Teilnahme: 31.10.2019

Anmeldung Anmeldeformular im Flyer bzw. unter: www.dtkvbayern.de/kursprogramm/fortbildungskurse.html. Es werden nur Anmeldungen bearbeitet, die einen vollständigen Namen, Adresse, Mobilfunk- oder Telefonnummer, Email-Adresse und Code-Nr. aufweisen. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende mit den Teilnahmebedingungen für Kurse, einsehbar unter www.dtkvbayern.de/AGB, einverstanden. Die AGB werden mit Vertragsschluss verbindlicher Vertragsbestandteil. Für weitere Informationen bezüglich des Vertragsschlusses und anderweitiger Kursmodalitäten verweisen wir auf unsere AGB.

Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung

Mitglieder des Tonkünstlerverbandes Bayern, die als freiberufliche Musiklehrkräfte tätig sind, können mit dem Formular „Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung“ Zuschüsse beantragen. Der Antrag muss bis zum 15.11.2019 beim Tonkünstlerverband Bayern eingehen.

Verlängerung des Qualitätszertifikats

Die Teilnahme an dieser Fortbildung ist anerkannt, um eine Verlängerung des Qualitätszertifikats zum Musikunterricht zu erhalten. Sie wird mit 6 Stunden angerechnet. Das Qualitätszertifikat wird gemeinsam vom Bayerischen Staatministerium für Wissenschaft und Kunst, dem Verband Bayerischer Sing- und Musikschulen und dem Tonkünstlerverband Bayern herausgegeben.

Anmeldung zum Workshop

„Entspannter Musik machen –
Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe“
mit Petra Amasreiter
Code Nr. 19-4226 am 16./17.11.2019 in Rosenheim

Ich nehme teil als:

- Mitglied im DTKV Nichtmitglied
 Student, Schüler

Den Kursbetrag in Höhe von € _____ überweise ich bis spätestens 4.11.2019 auf das Konto des Tonkünstlerverbands Südostbayern e.V.
VR Bank Rosenheim - Chiemsee eG
IBAN: DE59 7116 0000 0009 2114 70, BIC: GENODEF1VRR
Stichwort: „Entspannter Musik machen“

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Festnetz/Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift _____

bei Minderjährigen, die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen und werden im Sinne der EU-DSGVO ausschließlich zu Zwecken der Organisation dieses Kurses verwendet.

Bitte abtrennen und senden an:

Tonkünstlerverband Südostbayern
Leitzachstraße 16, 83026 Rosenheim
alternativ per E-Mail an: info@tkv-sob.de