

# Work-Life-Balance

mit und durch Life-Coaching

Bildungsurlaub | 30.03. – 03.04.2020



In Kooperation mit:



Arbeit als Gegenstück zum Leben? Nein, gesünder ist es, Arbeit als Teil des Lebens zu betrachten. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die am Gleichgewichtsspiel Privat- und Berufsleben arbeiten wollen, um das eigene Leben wieder aktiver zu gestalten. Mit den Lebensthemen aus dem Life-Coaching werden Überforderungen aufgespürt und Entlastungsmöglichkeiten gesucht.

## Themen:

- Einführung in das Life-Coaching / die Aktualität des Themas
- Der eigene Beruf und die damit verbundenen Belastungen
- Spiel – Arbeit ohne externen Zweck
- Betrachtung – Achtsamkeit
- Der Arbeitsbegriff – die Bedeutung von Arbeit
- Spez. Arbeitsbelastungen in der modernen Arbeitsgesellschaft
- Burnout
- Resilienz und Salutogenese
- Glück, Sinn, Verantwortung
- Ressourcenerkennung und Ressourcenaktivierung

Das Seminar ist als Bildungsurlaub nach NBildUG anerkannt.

Für die Teilnahme sind insgesamt bis zu 44 Fortbildungspunkte entsprechend den Vorgaben der Fortbildungsverordnung der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen erhältlich.

Seminar-Nr.

35 2011 0001

Umfang

38 Unterrichtsstunden, Bildungsurlaub

Termin

30.03. – 03.04.2020

Veranstaltungsort

Wangerooge

Kosten

320,- €  
zzgl. 348,- € Übernachtung/HP im EZ

Leitung

Dr. Ingeborg Wegehaupt-Schneider,  
Ursel van Overstraeten

QuBE | Goseriede 10 | 30159 Hannover | Telefon 0511 12400-410 | Fax -420  
E-Mail: hannover@erfolgreich-weiterbilden.de | www.erfolgreich-weiterbilden.de



Bitte  
mit 60 ct  
frankieren



c/o Bildungswerk ver.di  
in Niedersachsen e.V.  
Goseriede 10  
30159 Hannover

Anmeldung auch online möglich! [www.erfolgreich-weiterbilden.de](http://www.erfolgreich-weiterbilden.de)

Hiermit melde ich mich an zum Bildungsurlaub Nr. 35 2011 0001

„Work-Life-Balance mit und durch Life-Coaching“.

Bitte senden Sie mir das QuBE-Gesamtprogramm.

.....  
Name

.....  
Straße Hausnr.

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

ver.di-Mitglied .....  
(bitte Mitgliedsnummer eintragen)

.....  
Datum / Unterschrift

Wir verarbeiten Ihre Daten gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b) und f) DSGVO zur Erfüllung eines Vertrags und im Rahmen der Bestandskundenkommunikation. Ihre Daten werden so lange gespeichert, wie es für die Verarbeitungszwecke erforderlich ist, und dann, soweit keine weiteren gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, gelöscht bzw. gesperrt. Der Verwendung Ihrer Daten im Rahmen der Bestandskundenkommunikation können Sie jederzeit widersprechen. Weitere Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter [www.bw-verdi.de/datenschutz](http://www.bw-verdi.de/datenschutz).