

## Mit Volldampf in das neue Jahr 2021 In fünf Schritten zum persönlichen Erfolg! Veränderungen beginnen mit dem ersten Schritt!

### Seminarreihe zu den Themen Stress, Burnout und wie ein bejahendes Leben gelingen kann



Wer in unserer heutigen postmodernen „Anything goes“ Gesellschaft engagiert und leistungsorientiert mit hoher Verantwortungsbereitschaft den Anforderungen seines Lebens gerecht werden möchte, der stößt schnell an seine Grenzen.

Wir empfinden dann, dass ein Tag 48 Stunden und mehr haben sollte, um den Erwartungen in Beruf, Familie, Freundschaften, Gesundheit, Kultur- und Sinngestaltung nur einigermaßen gerecht werden zu können. Wer seine Ziele zu hoch steckt oder wer die Anforderungen von Familien- und Berufsleben als unvereinbar erlebt, gerät schnell unter sehr gesundheitsschädlichen Dauerstress mit der Tendenz zur Selbstausbeutung bis hin zum Burnout.

In den Veranstaltungen erfahren Sie welche Strategien und Einstellungen die Lebensbalance stärken. Wir nähern uns den Themen in einem wirkungsvollen Zusammenspiel von systemischen und lösungsorientierten Ansätzen. Sie erfahren und erleben praktische Interventionsübungen, wie Sie die zu Stress einladenden Außen- und Innenreize selbstwirksam für eine gesunde und gelingende Lebensgestaltung nutzen können. Eine Seminarreihe zu den Themen Stress, Burnout und wie ein bejahendes Leben gelingen kann.

- Modul 1:** Mit Volldampf erfolgreich und wirkungsvoll in das Jahr 2021 -  
Wünsche und Träume ernst nehmen und zu wirkungsvollen Zielen formulieren  
Hamburg: 11.01.2021 // Osnabrück: 25.01.2021
- Modul 2:** Kraftquellen der Persönlichkeit: Ziele, Werte, Lebensmotive und Einstellungen  
im Zusammenspiel  
Hamburg: 08.02.2021 // Osnabrück: 12.02.2021
- Modul 3:** Mit Stress und Herausforderungen privat und beruflich umgehen  
Hamburg: 08.03.2021 // Osnabrück: 15.03.2021
- Modul 4:** Wirkungsvoller Umgang mit der Kraftquelle Gesundheit  
Hamburg: 29.03.2021 // Osnabrück: 26.04.2021
- Modul 5:** Eigene Potenziale wirkungsvoll zur Entfaltung bringen  
Hamburg: 07.05.2021 // Osnabrück: 08.05.2021

Investition:	190,- pro Modul & MwSt.
Ort:	Hamburg: Institut für persönliche Bildung, Isestrasse 26, 20144 Hamburg
Kontakt:	<a href="http://www.ifpb.eu">www.ifpb.eu</a> // 040 – 359 641 79 // 0171 – 1731557 // <a href="mailto:thomas.birkhahn@ifpb.eu">thomas.birkhahn@ifpb.eu</a>
Ort:	Osnabrück: Institut für persönliche Bildung, Am Finkenberg 1, 49525 Lengerich
Kontakt:	<a href="http://www.ifpb.eu">www.ifpb.eu</a> // 040 – 359 641 79 // 0173 – 5427903 // <a href="mailto:christina.wieschebrock@ifpb.eu">christina.wieschebrock@ifpb.eu</a>