

# Work-Life-Balance

mit und durch Life-Coaching – Weiterbildung in Zusammenarbeit mit dem IACC Hannover 



Qualifizierung und Bildung  
für Erwachsene  
im Bildungswerk ver.di  
in Niedersachsen e.V.

Foto: iSegagne / iStockphoto.com



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.

## Inhalte:

- 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. 

## Termin

22.–26.06.2015

## Veranstaltungsort

Wangerooge

## Kosten

290,- €; zzgl. ÜVP im DZ 280,- €;  
Unterbringung im EZ möglich  
(Zuschlag 14,- € pro Nacht)

## Leitung

Dr. Ingeborg Wegehaupt-Schneider,  
Ursel van Overstraeten

## Seminar-Nr.

355001

# Bildungsurlaub



Qualifizierung und Bildung  
für Erwachsene  
im Bildungswerk ver.di  
in Niedersachsen e.V.

**Work-Life-Balance** mit und durch  
Life-Coaching – Weiterbildung in Zusammen-  
arbeit mit dem IACC Hannover



**Tun Sie etwas für sich, stellen Sie  
Ihr Gleichgewicht wieder her!**

Life-Coaching richtet sich zum einen  
auf den gesamten Lebenszusammenhang  
eines Menschen, nicht nur auf die  
berufsbezogenen Fragestellungen, zum  
anderen hat es den ganzen Menschen  
mit all seinen Dimensionen im Blick.

QuBE • Goseriende 10 • 30159 Hannover  
Tel. 0511/12400-410 • Fax 0511/12400-422  
E-Mail: hannover@erfolgreich-weiterbilden.de  
[www.erfolgreich-weiterbilden.de](http://www.erfolgreich-weiterbilden.de)



- Hiermit melde ich mich an zum Bildungsurlaub  
Nr. 355001 „Work-Life-Balance“ 22.–26.06.2015
- Bitte senden Sie mir das QuBE-Gesamtprogramm.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Straße Hausnr.

\_\_\_\_\_  
PLZ Ort

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

Bitte  
mit 45 ct  
frankieren



im Bildungswerk ver.di  
in Niedersachsen e.V.  
Goseriede 10  
30159 Hannover