

Fachfortbildung

Selbstfürsorge und Glückstraining in herausfordernden Zeiten

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
<mailto:info@impulse-schule.de>
<http://www.impulse-schule.de/>
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Glück ist eine Entscheidung

Herausfordernde Zeiten verlangen viel von uns – im Beruf, in der Familie, in Partnerschaften oder wenn wir uns weiterbilden und verändern wollen. Oft fühlen wir uns dabei gestresst, unsicher oder überfordert. Doch wie können wir trotzdem gut für uns sorgen und unsere inneren Ressourcen nutzen?

In diese Fachfortbildung erhalten Sie wertvolles Wissen, praktische Tipps und Übungen, um Ihre Widerstandskraft zu stärken und Selbstfürsorge bewusst in Ihren Alltag zu integrieren – für ein glückliches Leben und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Die Grundlagen stammen aus der Positiven Psychologie und dem Glückstraining – denn Glück ist trainierbar, genau wie unsere Muskeln.

Folgende Themen werden wir in der Fachfortbildung näher betrachten:

- Zuversicht stärken – Grundlagen der Positiven Psychologie (PERMA-Modell) – die fünf Säulen unseres Glücks
- Selbstfürsorge konkret – unserer Grundbedürfnisse & Werte – der Schlüssel zur psychischen Flexibilität
- Wohlfühlglück & Werteglück – warum wir beides im Leben in ein Gleichgewicht bringen dürfen
- Emotionsregulation – Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen lernen und sie regulieren können.

Bitte bringen Sie mit:

- Bequeme Kleidung und dicke Socken
- Schreibzeug & ein kleines Glückstagebuch
- Yoga- oder Gymnastikmatte
- ein Kuschelkissen
- ein Schraubglas z.B. Gurkenglas oder Marmeladenglas
- ein persönlicher Gegenstand, der Sie glücklich macht

Dozent/in:

Kerstin Debudy, Pädagogin & Dozentin für Glück, Beratung, Coaching & Meditation für Familien & Jugendliche; Wechseljahresberaterin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)
Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Sindelfingen**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage <http://www.impulse-schule.de/> unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Seminarbeitrag und kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:

Die Seminare sind für alle Interessierten buchbar. Die Kosten betragen je Seminar 65,- € (ein Wochenende) und je Doppelseminar 130,- € (zwei Wochenenden). Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per E-Mail/Post/Fax) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie <http://www.impulschule.de/>, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax: Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail (info@impulschule.de), Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____