

Für einen Ausdruck auf DIN A4-Papier wählen Sie im Acrobat Druckdialog bitte folgende Einstellung:

Druck-Symbol aktivieren

und unter »Seitenanpassung« → »Auf Druckbereich verkleinern« auswählen.

Das Faltblatt ist in der Verkleinerung noch gut lesbar.



Sie sind in Ihrem Beruf Ansprechperson für Menschen, die Anforderungen im Beruf, persönliche oder gesundheitsbezogene Interessen und Familie vereinbaren müssen. Oder Sie sind als Arzt/Ärztin mit den psychosomatischen Folgen zunehmender Stressbelastung Ihrer Patienten oder Mitarbeiter/innen konfrontiert und suchen nach ganzheitlichen Lösungen. Für immer mehr Menschen ist die Balance zwischen Beruf, Familie und Zeit für sich selbst eine alltägliche Herausforderung. Erst wenige Betriebe bieten ihren Beschäftigten gute innovative Arbeitszeitmodelle, Kinderbetreuung oder ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Jede/r Einzelne ist gefordert, eine eigene, stimmige Lebensbalance zu kreieren und immer wieder neu herzustellen. Geschulte Work Life Balance Berater und Beraterinnen können hier helfen.

## ZIELE DER WEITERBILDUNG

Die Teilnehmenden erlangen Fach- und Beratungskompetenzen, um Menschen gezielt beim Finden einer individuellen Lebensbalance und im Rahmen eines betrieblichen Work Life Balance-Konzeptes zu unterstützen. Sie trainieren Achtsamkeit als Ressource für Stress- und Gesundheitsmanagement. Für medizinische Berufe bieten sich Perspektiven, ärztliche Leistungen durch gezielte Beratungsangebote ergänzen zu können. Es werden Grundlagen der Beratung und für Coaching, aktuelle Konzepte zur Work Life Balance und ein auf das Thema zugeschnittenes methodisches Repertoire vermittelt.

## KONZEPT

Die Weiterbildung integriert personenzentrierte und systemische Beratung und Achtsamkeits- und Entspannungspraxis auf medizinischer Grundlage im Spannungsfeld von Organisation und Management, Person und Rollenanforderungen, Familie und sozialen Kontexten. Sie wurde im Rahmen eines Pilotprojektes erprobt und anschließend auf Basis neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse weiter entwickelt.

## ZIELGRUPPE

Sie richtet sich an Menschen in beratenden und medizinischen Berufen, Personalentwickler/innen, Führungskräfte und andere interne Ansprechpartner/innen, z.B. Diversity- und Gleichstellungsbeauftragte, Personal- und Betriebsräte, Sozialberater/innen. Die Weiterbildung steht anderen interessierten Personen offen. Vorkenntnisse in pädagogisch-psychologischer Arbeit, Therapie und Beratung sind zwar hilfreich, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

## TERMINE UND INHALTE

### MODUL 1 20. – 22. November 2009

*Work Life Balance und Gesundheit in individueller und systemischer Perspektive*

- Work Life Balance-Konzepte in biografischer Perspektive
- Stress, Stressfolgen und -bewältigung aus medizinischer Sicht; Diagnoseinstrumente
- Achtsamkeitsbasiertes Gesundheitsmanagement aus medizinischer Sicht und Ansatzpunkte für Unternehmen
- Coping-Strategien und Lösungsansätze in individueller und organisationaler Perspektive

### MODUL 2 29. – 31. Januar 2010

*Personenzentrierte systemische Beratung*

- Grundlagen personenzentriert-systemischer Beratung
- Auseinandersetzung mit der beraterischen Haltung, Funktion und Rolle
- Gesprächsführung, Problemexploration und Prozessgestaltung
- Selbstreflexion und Transfer in die eigene Beratungspraxis

### MODUL 3 26. – 28. Februar 2010

*Handwerkszeug für die Beratung*

- Bearbeitung innerer Entscheidungskonflikte mit systemischen Verfahren
- Das »Innere Team« für eine gelungene Lebensbalance nutzen
- Selbstreflexion und Transfer in die eigene (Beratungs-)Praxis

### MODUL 4 23. – 25. April 2010

*Ressourcenorientierung in der Beratung*

- Hypno-systemische und imaginative Verfahren zum Aktivieren von Ressourcen
- Arbeit mit den eigenen Grenzen und Transfer in die Beratungspraxis
- Zeit-, Selbstmanagement und rationale Verfahren zur Entscheidungsfindung

### MODUL 5 25. – 27. Juni 2010

*Nutzen von Work Life Balance-Maßnahmen und -Beratung*

- Work Life Balance Beratung in der Personalentwicklung und Sozialberatung
- Familienfreundliche Personalentwicklung und Arbeitszeitmodelle, Beispiele aus Unternehmen
- Rechtliche Möglichkeiten der Vereinbarkeit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Formulierung eines eigenen Beratungsverständnisses und Selbstpräsentation

## METHODISCHES VORGEHEN

Auf der Grundlage aktueller Beratungskonzepte wird das beraterische Verhalten in realen und simulierten Gesprächssituationen und Übungssequenzen eingeübt, beobachtet und erweitert. In Reflexionen zu den Übungen werden fachliche Aspekte zur Work Life Balance, zum Gesundheitsmanagement, zur Personalentwicklung und Arbeitsorganisation vermittelt. Achtsamkeitstraining und das Einüben von wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechniken sind in jedes Modul integriert.



Weiterbildung in  
achtsamkeitsbasierter

**Work\_Life**

Balance Beratung

→ personzentriert und systemisch ←



## ORGANISATION UND ABSCHLUSS

Die Weiterbildung wird in Kooperation mit der GwG e.V. – Fachverband für Personzentrierte Beratung und Psychotherapie – durchgeführt. Der Abschluss wird von der GwG bescheinigt und ist anrechenbar auf die Ausbildung in Personenzentrierter Beratung. Die Weiterbildung umfasst 100 Stunden; die Module starten jeweils freitags um 15.00 Uhr und enden jeweils sonntags um 13.00 Uhr. Die Gruppengröße beträgt mindestens zehn und maximal achtzehn Teilnehmende.

Die Weiterbildung ist von der Ärztekammer Westfalen-Lippe als ärztliche Weiterbildung anerkannt.

Die Veranstaltung wird ab November 2010 wieder angeboten. Bitte informieren Sie sich über die folgenden Termine.

## INVESTITIONEN

Die Teilnahmegebühr für alle Module beträgt

**1.800,- € zzgl. Tagungsverpflegung und Übernachtung.**

Teilnehmende aus NRW können den Bildungsscheck NRW einsetzen. Dadurch verringert sich die Teilnahmegebühr um 500,- €.

Informationen unter → [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

Ratenzahlung ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Informationen über nahe gelegene Unterbringungsmöglichkeiten bzw. Übernachtungen im Tagungshaus werden gerne bereitgestellt.

## RÜCKTRITTSREGELUNG

Falls Sie sich später als zwei Wochen vor der Veranstaltung wieder abmelden sollten oder zu Beginn nicht erscheinen, berechnen wir Ihnen die vollen Tagungskosten. Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter → [www.kircheundgesellschaft.de](http://www.kircheundgesellschaft.de)



## WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG UND TRAINERINNEN

- **Lisa Degener**, Allgemeinmedizinerin, Ärztin in eigener Praxis
- **Friederike Höher**, Dipl. Päd./Org. Psych., verantwortliche Studienleiterin am Institut für Kirche und Gesellschaft, Coach, Supervisorin und Beraterin  
→ [www.hoeher-team.de](http://www.hoeher-team.de)  
→ [f.hoeher@kircheundgesellschaft.de](mailto:f.hoeher@kircheundgesellschaft.de)  
Lehrcoach in verschiedenen systemischen Coaching-Ausbildungen, Autorin von Fachliteratur
- **Dr. Gisela Steenbuck**, Dipl. Päd., Praxis für psychologische Beratung und Supervision  
→ [www.steenbuck-beratung.de](http://www.steenbuck-beratung.de)  
Ausbilderin der GwG für »Personzentrierte Beratung«, Supervisorin (GwG), Lehrberaterin, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Technischen Universität Dortmund, wissenschaftliche Weiterbildung Frauenstudien
- **Kathrin Becker**, Entspannungspädagogin, Demografieberaterin  
→ [www.hoeher-team.de](http://www.hoeher-team.de)
- **Carmen Knollmann**, Arbeitszeitberatung SIHK zu Hagen (angefragt)
- **Sylvia Bachmann-Breves**, Juristin im Frauenreferat der EKvW, Rechtsanwältin, Mediatorin

## INFORMATION UND ANMELDUNG

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne das ausführliche Curriculum der Weiterbildung und beraten Sie persönlich.

### Ihre Ansprechpartnerinnen

→ für die inhaltlichen Aspekte der Fortbildung und ggf. Teilnahmevoraussetzungen:

Friederike Höher: Tel. (0 23 04) 755-345  
[f.hoeher@kircheundgesellschaft.de](mailto:f.hoeher@kircheundgesellschaft.de)

→ für Anmeldung und Organisatorisches:

Viola Schwarzrock: Tel. (0 23 04) 755-341  
[v.schwarzrock@kircheundgesellschaft.de](mailto:v.schwarzrock@kircheundgesellschaft.de)  
Institut für Kirche und Gesellschaft  
der Ev. Kirche von Westfalen,  
Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

### VERANSTALTUNGORT

Haus Villigst, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

→ [www.haus-villigst.de](http://www.haus-villigst.de)

Auf der homepage finden Sie unter »Service« eine Anfahrtsskizze.



Gestaltung: Angelika Winkhaus • [www.winkhaus-design.de](http://www.winkhaus-design.de)  
Fotos: Jens Stachowitz, Dortmund und Ingram Publishing

Bitte drucken Sie diese Seite aus und senden  
Sie die Anmeldung per Telefax: (0 23 04) 755-318  
oder Post an folgende Adresse:

Institut für Kirche und Gesellschaft  
der Ev. Kirche von Westfalen  
Haus Villigst  
Frau Viola Schwarzrock  
Iserlohner Straße 25  
58239 Schwerte

➔ für die inhaltlichen Aspekte der Fortbildung  
und ggf. Teilnahmevoraussetzungen:

Friederike Höher: Tel. (0 23 04) 755-345  
f.hoeher@kircheundgesellschaft.de

➔ für Anmeldung und Organisatorisches:

Viola Schwarzrock: Tel. (0 23 04) 755-341  
v.schwarzrock@kircheundgesellschaft.de

## VERBINDLICHE ANMELDUNG

### für die Weiterbildung »Work Life Balance Beratung« von November 2009 bis Juni 2010

in Haus Villigst, Iserlohner Straße 25, 58239 Schwerte

Die Termine sind: Modul 1: 20.–22. November 09, Modul 2: 29.–31. Januar 10,  
Modul 3: 26.–28. Februar 10, Modul 4: 23.–25. April 10, Modul 5: 25.–27. Juni 10

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Alter

Es folgt meine  Privatanschrift  Dienstanschrift

\_\_\_\_\_  
Name des Unternehmens (wenn Dienstanschrift)

\_\_\_\_\_  
Derzeitige Tätigkeit / Funktion

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Telefax

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

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Rücktrittsregelungen  
habe ich unter ➔ [www.kircheundgesellschaft.de](http://www.kircheundgesellschaft.de) zur Kenntnis  
genommen und erkenne sie an. Mir ist bekannt, dass mir die volle  
Teilnahmegebühr berechnet wird, wenn ich mich zwei Wochen vor  
Beginn der Weiterbildung abmelde oder zu Beginn nicht erscheine.

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Eine Anmeldebestätigung erfolgt, sobald uns Ihre Anmeldung vorliegt.



**Ich wünsche** (Zutreffendes bitte ankreuzen)

### Unterbringung

- Unterbringung im Einzelzimmer  
 Unterbringung im Doppelzimmer

mit .....

.....

- keine Unterbringung

### Verpflegung

- Vollverpflegung  
 vegetarische Küche

### Kontakt

- Ratenzahlung ➔ bitte Rücksprache  
 persönliches Gespräch  
➔ bitte Kontaktaufnahme