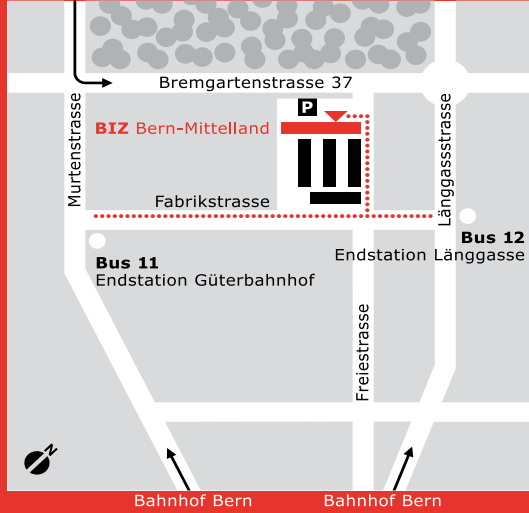




Autobahn: Ausfahrt Bern-Forsthaus



Wegzeit ab Bahnhof Bern:
Bus 15 Minuten, Fahrrad 15 Minuten, zu Fuss 25 Minuten

**Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
BIZ Bern-Mittelland**

Bremgartenstrasse 37, Postfach, 3001 Bern
Telefon 031 633 80 00, biz-bern-mittelland@erz.be.ch
www.be.ch/berufsberatung

Lebensbalance

Management von Stress und Ressourcen



Dem Leben eine neue Balance geben...

- **Sie haben sich übers Wochenende weniger erholt als erhofft?**
- **Der Blick auf die anstehenden Termine erzeugt ein mulmiges Gefühl?**
- **Ihr Umgang mit Zeit und Energie macht Ihnen Sorgen?**

In unserem Kurs bringen Sie Ihr Leben wieder aktiv ins Gleichgewicht:

- Sie erarbeiten eine vertiefte Standortanalyse der aktuellen Lebenssituation.
- Sie erkennen Ihren eigenen Lebensstil und entwickeln passende Verhaltensmuster.
- Sie trainieren Ihre Wahrnehmung und verbessern Ihr Körpergefühl.
- Sie lernen, bewusstere Entscheidungen zu treffen.
- Sie finden zu einem nachhaltigen Umgang mit Energie und Ressourcen.
- Sie können Ihr Wissen gezielt anwenden und anspruchsvolle Situationen erfolgreich bewältigen.

Ihr Gewinn

- eine ausgeglichene Lebensführung
- ein besserer Zugang zu Ressourcen
- ein verlässliches Gespür für Überforderung

Sechs Kursmodule

- Standortbestimmung
- Lebensstil und Verhaltensmuster
- Natur, Körpergefühl und Emotionen
- Bewusstes Entscheiden
- Ressourcen entwickeln und sinnvoll nutzen
- Strategien erfolgreicher Alltagsbewältigung

Erstgespräch

Möchten Sie genauer wissen, ob Ihnen dieses Kursangebot entspricht? Wenden Sie sich an Thomas von Sauberzweig, Co-Kursleiter, für ein unverbindliches Gespräch: 031 633 80 93 oder thomas.vonsauberzweig@erz.be.ch

Kursleitende

- Thomas von Sauberzweig, Psychologe FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberater
- Corinne Lindt Zbinden, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Logotherapeutin und Existenzanalytische Beraterin

Kursort

BIZ Bern-Mittelland, Bremgartenstrasse 37, 3012 Bern (Plan siehe Rückseite)

Dauer

- fünf Dienstag- oder Freitagabende von 17.30 bis 20 Uhr
- ein Samstagmorgen von 9 Uhr bis 13 Uhr

Kursdaten

Die aktuellen Daten finden Sie auf unserer Website: www.erz.be.ch/laufbahnkurse

Kurskosten

685 Franken inkl. MWSt.

Gruppe

maximal 12 Personen

Anmeldung und weitere Information

www.erz.be.ch/laufbahnkurse oder Telefon 031 633 80 00