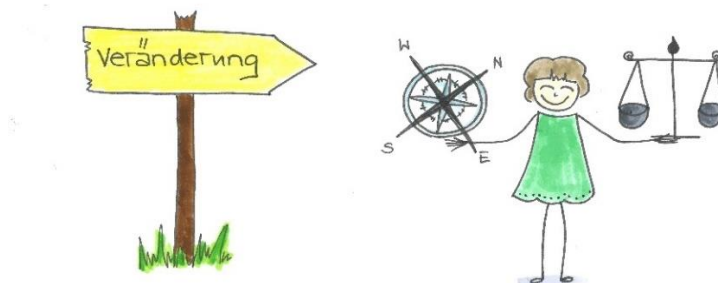


**Kurstitel**  
**IDM 08-2021**

**Work-Life-Rhythmus**

Verschiedene Arten von Druck und die Herausforderungen des Lebens, verlangen von uns, immer wieder unser Gleichgewicht zu finden.



Visualisierung [www.vanessabigler.ch](http://www.vanessabigler.ch)

**Ziel + Nutzen**

- Standortbestimmung
- Klare, konkrete Möglichkeiten für eine Verbesserung erarbeiten

**Inhalte**

- Einstieg / Grundlagen
- Lebens-Kompass
- Stress-Index
- Sinn des Lebens

**Optional und zusätzlich**  
(bei Bedarf)

Die Optionen werden während des Kurses vorgestellt. Die Kosten sind privat zu tragen.

- Stresspräventions-Tool RELIEF individual: Leistungserhalt, Resilienz und Stressmanagement
- Stresspräventions-Tool RELIEF für Firmen und Organisationen: Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Assessment Emotionale Intelligenz (by Nantys)
- Im Erfolgs-Team, Umsetzung eines eigenen Projektes

**Arbeitsweise**

Seminar mit Workshop Charakter und Trainingselementen  
Interaktiv. Persönlich. Konkret.  
Präsentation der Optionen.

**Zielpublikum**

Lehrpersonen – Mitarbeitende bzi Interlaken und BBZ IDM

**Abschluss-Qualifikation**  
**Auskunft**  
**Referentin**

Attest /  Zertifikat /  Diplom  
Maya Burkhard Coaching GmbH, Thun  
<http://www.burkhard-coaching.ch>      [info@burkhard-coaching.ch](mailto:info@burkhard-coaching.ch)

**Datum / Zeit / Ort**

Dienstag, 2. November 2021 von 18.00 bis 21.00 Uhr  
Mittwoch, 10. November 2021 von 18.00 bis 21.00 Uhr  
Donnerstag, 18. November 2021 von 18.00 bis 21.00 Uhr

BBZ IDM Thun, Zimmer 118

**Anzahl Teilnehmende**

10 (min.) – 18 (max.)

**Kurskosten**

CHF 315.00 (Rechnung an bzi bzw. IDM)

**Anmeldung**  
**Allgemeine Bestimmungen**

**Anmeldung bis Freitag, 24. September 2021**  
[siehe Homepage](#)