

## Work-Freetime-Balance

eine 2-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S785

### Das bringt Ihnen u.a. die Fortbildungsteilnahme:

Selbstwahrnehmung: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, die inneren Antreiber erkennen und entschärfen, die eigenen Lebensrollen betrachten

**Termin:** Donnerstag, den 29. + Freitag, den 30. Oktober 2026  
jeweils in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

**Dozentin:** **Frau Nicole Wendisch** Dipl. Psychologin, Kommunikationstrainerin, Resilienztrainerin, Happiness-Trainerin, und zertifizierte Mediatorin mit zusätzlich langjähriger Erfahrung in therapeutischer Arbeit. Seit 2017 gibt sie Seminare, Workshops und Trainings, v.a. für Unternehmen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Ihre Vision ist es, Zufriedenheit, Glück, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben der Teilnehmer\*innen zu fördern und so auch ein zufriedenes und wertschätzendes Miteinander mit anderen zu stärken – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Dabei bedient sie sich einer Vielzahl an Methoden, v.a. der Gewaltfreien Kommunikation und der Positiven Psychologie.

**Inhalte:** Feierabend-Kompetenz: Warum es sich lohnt, effektives Abschalten zu lernen.  
Selbstwahrnehmung: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, die inneren Antreiber erkennen und entschärfen, die eigenen Lebensrollen betrachten  
Abstand gewinnen: Wie Sie den Arbeitsalltag am Arbeitsplatz lassen, anstatt ihn mit nach Hause zu nehmen.  
Ankommen: Wie Sie entspannt in den Feierabend eintreten.  
Abschalten: Entwickeln Sie ihr persönliches Abschalt-Ritual.

#### Methoden:

- kurze theoretische Inputs
- Kleingruppenarbeit
- praktische Übungen
- Einzelarbeit zur persönlichen Reflektion
- Gruppengespräch

**Zielgruppe** Alle sozialtherapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg\*innen

**Kosten:** € 479,- zzgl. 7% MwSt, incl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

**Seminarort:** Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

**Anmeldung:** FoCuS, Petra Pontow; Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61

**E-Mail:** [info@bildungimfocus.de](mailto:info@bildungimfocus.de) - **Anmeldeschluss: 15.10.2026**

*Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bildungimfocus.de](http://www.bildungimfocus.de)*