



## Termine

### Qualifizierung

#### „Multimodales Stressmanagement“ für Betriebe und Freiberuflichkeit

Seminartermine für Frauen und Männer		
Berlin	02.03. – 06.03.2024	
Berlin	02.10. – 06.10.2024	

**Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement®** ist ein ausgereiftes und ausgesprochen anregendes Programm für Seminare und Beratung im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Unsere diesbezügliche Qualifizierung erfolgt in zwei, bzw. drei Schritten:

- Selbststudium** zur Auseinandersetzung mit den Inhalten
  - › Heinemann, Helen „Irgendwas muss anders werden“, Rowohlt
  - › Bamberger, Prof. Dr. Christoph M.: Stressintelligenz, Knauer
  - › Gührs, Manfred und Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch, Limmer Verlag
- Selbsterfahrung** in einem fünftägigen Intensivseminar des IBP-Hamburg.  
Kosten der teilnehmenden Hospitation: 480,- Euro zzgl. USt. (für TK-Versicherte kostenfrei.)  
Direkte Anmeldung mit dem Vermerk „Teilnehmende Hospitation“ über:  
[www.ibp-hamburg.de/persoenliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/](http://www.ibp-hamburg.de/persoenliches-stressmanagement/termine-und-buchungsunterlagen/)
- Schulung** in direkter Präsenz mit praxiserfahrenen Dozenten
  - 40 Unterrichtseinheiten in einem fünftägigen Blockseminar mit folgenden Inhalten:
    - › Detailliertes Hintergrundwissen auf Grundlage der neusten neurobiologischen Erkenntnisse zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Gesundheit.
    - › Differenzierte Verfahren zur Identifikation persönlicher Stressoren.
    - › Erkennen und Verändern von dysfunktionalen Überzeugungen.
    - › Spielerische Festigung individueller Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien.
    - › Kreative Methoden zur Entwicklung einer entspannten Work-Life-Balance.
    - › Strategien für ein nachhaltiges Veränderungsmanagement.
    - › Einführung in psychophysiologischen Entspannungsverfahren und deren Anwendung.
    - › Lösungsorientierte Gesprächsführung.
    - › Moderation von Konfliktgesprächen.
    - › Gelassen Leitung von Gruppen.
  - Vollständiges Arbeitsmaterial in gedruckter und digitaler Form: Ordner, Mappen, Handouts.
  - Ein Kursleitermanual zur direkten Umsetzung.
  - Begleitung bei Fragen zu Inhalten und Organisation eines eigenen Beratungs- und Kursangebots.

Kosten: 960,- Euro zzgl. USt., zahlbar spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn.

#### Unsere Arbeitsweise

gründet auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie und verbindet kreative, kognitive und emotionale Elemente zu lebendigen, nachhaltig wirksamen Workshops. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit über 60.000 Stunden Erfahrung in Gesundheitsförderung, Krisenintervention und Erwachsenenbildung liegen unserer Herangehensweise zugrunde.



## Veranstaltungsorte

### Berlin

- > Hotel am Borsigturm  
Am Borsigturm 1 · 13507 Berlin · Telefon: 030. 43 03 60 00 · [www.hab.berlin](http://www.hab.berlin)  
Fußläufig zum Tegeler See.

### Hamburg

- > **Unser Bahnhof e.V.**  
Rübenkamp 227 · 22307 Hamburg · [www.unser-bahnhof.de/](http://www.unser-bahnhof.de/)  
Unmittelbar am S-Bahnhof Rübenkamp.
- > Landesfrauenrat Hamburg e.V.  
Grindelallee 43 · 20146 Hamburg · [www.landesfrauenrat-hamburg.de/](http://www.landesfrauenrat-hamburg.de/)  
Direkt im Univiertel.

### Köln

- > MAK-Seminarraum  
Brigittengässchen · 50667 Köln · [www.mak-seminar.de](http://www.mak-seminar.de)  
Mitten in der Altstadt.

### München

- > Ev. Stadtakademie München  
Herzog-Wilhelm-Str. 24 · 80331 München · Telefon: 089.549 02 70 · [www.evstadtakademie.de](http://www.evstadtakademie.de)  
Mitten in der Altstadt.

Unsere zentral liegenden Tagungsräume sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln komfortabel erreichbar. Buchungen in den nahegelegenen Hotels oder anderswo bleiben Ihnen selbst überlassen.

Vielfältige Restaurants und Cafés in direkter Nähe laden für eine individuelle Mittagspause ein.

Selbstverständlich stehen wir auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.  
Rufen Sie uns an: 040 3609 8788 oder mailen Sie uns: [kontakt@ibp-hamburg.de](mailto:kontakt@ibp-hamburg.de).

*Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne weitere Fragen!*