



## **family-Kurse für Vereinbarkeit von Beruf und Familie**

Wie oft kommt es vor, dass wir uns in der Zerreißprobe zwischen dem von uns erwarteten betrieblichen Engagement und den persönlichen und familiären Ansprüchen und Bedürfnissen befinden?

Können wir uns vorstellen, dass unser Erfolg im Beruf in hohem Maße von der Tragfähigkeit der persönlichen Beziehung, besonders innerhalb der Familie abhängt? Menschen, die aufmerksam und einfühlsam sind, erkennen frühzeitig einhergehende Veränderungen und können ruhig und gelassen agieren. Damit sind Sie als Mitarbeiter, als Führungskraft, erfolgreicher.

Was tun, wenn Konflikte mit dem Partner, der Partnerin, den Kindern auftreten?  
Wie wirkt sich dies auf unser Privatleben bzw. den beruflichen Werdegang aus?

Zufriedene und gut gelaunte Chefs, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wirken auf die Kollegen/Kolleginnen motivierend.  
In einem Betriebsklima, das von Tatendrang, Neugierde und Freude begleitet wird, entsteht eine Keimzelle, in der sich neue Geschäftsfelder entwickeln können. Somit wird das Unternehmen für die Zukunft gestärkt.

Was können Unternehmer für sich und ihre Mitarbeiter tun?

Praktische Hilfe bieten hier die family-Kurse:  
Die Teilnehmer trainieren mit erfahrenen Dozenten die unterschiedlichen Aspekte des komplexen Eltern- bzw. Partnerschafts-Managements, denn Familienleben ist unsere erste Schule für unser emotionales Lernen.

Die Investition in private Zufriedenheit von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen lohnt. Hohe "versteckte" Kosten können vermieden werden, die ein eingeschränkt leistungsfähiger Mitarbeiter/Mitarbeiterin im Unternehmen verursacht. Es gibt viele Zeichen, an denen wir diese Kosten ablesen können: Sinkende Produktivität, wiederholt verpasste Termine, hoher Krankenstand, Fehler und Pannen u.v.m.

Die Teilnehmer erhalten konkrete Hilfestellungen, kritische Situationen konstruktiv zu meistern.  
Sie haben Mut, anspruchsvolle Aufgaben anzugehen.  
Sie übernehmen Verantwortung für ihr Handeln.  
Die Kommunikation untereinander wird gefördert.



An den 4 Tagen des Kurses family 1 werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Selbstwahrnehmung, Willensstärke: Wo stehe ich?
- Gedanken haben die Tendenz sich zu verwirklichen!
- Auswirkungen eines guten Selbstwertgefühls?
- Wo liegen meine Chancen? Wie kann ich diese umsetzen?
- Was bedeutet für mich Zufriedenheit?
  
- Was kann ich zu meiner Gesundheit beitragen?
- Wie aktiviere ich mein Immunsystem?
- Wodurch wird meine Energie beeinträchtigt?
- Wie kann ich Energie gewinnen?
- Entspannungsübungen optimal einsetzen.
  
- Wie wir kommunizieren und was wir verstehen
- Kriterien für erfolgreiche Gespräche
- Kommunikation auf unterschiedlichen Sinneskanälen
- Wie Konflikte entstehen und gelöst werden können
- Geschlechtsspezifische Kommunikation
- Integration verborgener Fähigkeiten
- Körpersprache
  
- Bewusste und unbewusste Wahrnehmung
- Die Bedeutung positiv messbarer Ziele
- Akzeptanz positiver und negativer Veränderungen
- Wirkungsweise von gesteckten Zielen
- Individuelle Ziele der Partner und gemeinsames Ziel
- Erkenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns

Glück und Ausgeglichenheit im Privaten → hohe Leistungsfähigkeit im Beruf.  
Nach dieser Gleichung hat die Familienakademie die Kurse konzipiert.  
Sie sind nach ganzheitlichen Grundsätzen aufgebaut und richten sich an Paare mit oder ohne Kinder. Dabei werden keine Betriebsanleitungen geliefert, sondern individuelle Bedürfnisse und Verhaltensweisen in Zusammenhang gesetzt.

Haben wir ein glückliches Privatleben, sind wir auch den Anforderungen im Beruf gewachsen. Wir können engagiert die von uns geforderte Leistung erbringen und zu einem von Motivation geprägten Betriebsklima beitragen.

Familienakademie Stuttgart  
Zentrale Deutschland  
Frau Ursula Baudenbacher  
Am Wallgraben 99  
70565 Stuttgart  
Telefon + 49 (0) 711 / 220 99 20  
Telefax + 49 (0) 711 / 220 99 40  
stuttgart@familienakademie.de

Familienakademie  
Zentrale Schweiz  
Frau Ursula Curtius  
Zürichstrasse 106  
CH- 8700 Küsnacht  
Telefon + 41 44 9182664

<http://www.familienakademie.de>



## **family-Kurs 50 + für Menschen mit Erfahrung**

Was wollen wir in den nächsten 30 Jahren bewegen?  
Was machen wir mit diesem Potential an Erfahrung, Wissen und Können in dieser neuen Lebensphase?

Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt:

- Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Wie lernen wir leichter?
- Was sind meine Bedürfnisse und Wünsche?
- Wie erfüllen wir uns den Wunsch nach Zugehörigkeit?
- Wie schaffen wir uns Freiräume?
- Körpersprache
  
- Welche Wirkungen haben unsere Gedanken auf den Körper?
- Der Einfluss der Gefühle auf unsere Organe
- Vom Stress in die Entspannung
- Harmonie von Körper, Geist und Seele
- Linderung und Heilung von Beschwerden
- Wie verbessern wir unser Wohlbefinden?
  
- Wie gelingt Kommunikation?
- Wie gehen wir mit Konflikten um?
- Welche Erwartungen haben wir?
- Wie gestalten und erhalten wir eine glückliche Partnerschaft?
- Unbewusste Hindernisse erkennen und beseitigen
  
- Welchen Stellenwert hat für uns Geld?
- Geld – Auswirkungen auf Gefühle und Entscheidungen
- Beziehungsebene zwischen den Generationen pflegen
- Wie erhalten wir Wertschätzung von der Familie?
- Die Bedeutung und Wirkung messbarer Ziele
- Wie akzeptieren wir positive oder negative Veränderungen?
- Aufgabenverteilung – Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Im Kurs 50 + erhalten Sie wichtige Impulse, wie Sie Ihre Zukunft harmonisch, sicher, wirkungsvoll und dennoch vereinfacht gestalten können.  
Es lohnt sich, in sich zu investieren, um ein Leben noch voller Erfüllung vor sich zu haben.



### Anmeldung

Sie haben sich entschieden, an einem family-Kurs teilzunehmen.  
Bitte tragen Sie hier Ihre persönlichen Daten und Ihren Terminwunsch ein.  
Bei Fragen gibt Ihnen Frau Ursula Baudenbacher gerne Auskunft.  
Tel. 0711 / 2209920, Fax 0711 / 2209940 oder  
E-Mail: stuttgart@familienakademie.de

Ich nehme teil am Kurs: \_\_\_\_\_

#### Teilnehmer(in)

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

#### Teilnehmer(in)

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Firma\* \_\_\_\_\_

*\*bitte eine Teilnehmerliste beifügen*

#### Korrespondenzadresse

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

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

Telefon privat \_\_\_\_\_

Telefon geschäftlich \_\_\_\_\_

Telefon mobil \_\_\_\_\_

#### Korrespondenzadresse

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

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

Telefon privat \_\_\_\_\_

Telefon geschäftlich \_\_\_\_\_

Telefon mobil \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung mit detaillierten Angaben.

FamilienAkademie  
Am Wallgraben 99  
70565 Stuttgart  
Tel. 0711. 220 99 20  
Fax 0711 .220 99 40  
stuttgart@familienakademie.de  
www.familienakademie.de



## Referenten

### **Günther Baudenbacher**

Bankkaufmann, Dipl.-Betriebswirt, Marketingleiter, Geschäftsleitung Marketing und Vertrieb, seit 1986 Management- und Verkaufstrainer mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung

Aufgabe: Stärkung des Selbstwertgefühls, Erkennen der eigenen Stärken, Ziele setzen und erreichen, das Gehirn optimal nutzen, Freiräume schaffen.

### **Ursula Baudenbacher**

Gesundheitsberaterin, seit 1986 Organisation von Managementtrainings, Trainer für Umgangsformen und Persönlichkeitsentwicklung

Aufgabe: Gesundheit erhalten, Wege vom Stress in die Entspannung, Fähigkeiten erkennen und ausbauen, Entwicklung von Körperbewusstsein, Lebensberatung in Krisensituationen, Selbstheilungskräfte aktivieren, gestalten der 3. Lebensphase

### **Thomas Litzenburger**

Psychologische Praxis, Unternehmensberatung, Persönlichkeitsentwicklung. Coaching, Training, Supervision

Aufgabe: Trainings in den Bereichen Kommunikation und Erlangen der Beziehungsgestaltungskompetenz. Durchführung von Familien- und Organisationsaufstellungen,

### **Ursula Curtius**

Kommunikationsberaterin mit Schwerpunkt Psycholinguistik, Durchführung von Management-Seminaren, Praxis für psychologische Beratung.

Aufgabe: Vorwiegend psychologisch orientierte Beratung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Beratung im Gesundheitsmanagement und Kommunikation.