



## **famity-Kurse für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass unsere Gedanken und Ideen die Realität gestalten. Ebenso bekannt: Menschen mit Zielen schöpfen ihre Möglichkeiten besser aus. Die Lernbereitschaft und Motivation hängt zu einem großen Teil von sozialen und emotionalen Fähigkeiten ab.

Wir wissen das, aber wie sieht es hier in der Praxis aus? Setzen wir diese Erkenntnisse um? Welche Ziele haben wir uns gesteckt? Wie passen sie mit denen unserer Partnerin, unseres Partners zusammen?

Das sind nur einige Beispiele aus dem Themenfeld, das Sie beim famity-Kurs I erwartet.

Anhand praktischer Übungen trainieren wir die unterschiedlichen Aspekte des komplexen Eltern- bzw. Partnerschafts-Managements.

An den vier Tagen des ersten Kurses werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Wie sieht es mit meiner Selbstwahrnehmung aus?
- Lernen, ein lebenslanger Prozess?"
- Welche Bedeutung hat das Selbstwertgefühl für mein Handeln?
- Welche Veränderungen will ich akzeptieren?
- Wo liegen meine Fähigkeiten, meine Chancen? Wie kann ich sie umsetzen?
  
- Was kann ich zu meiner Gesundheit beitragen?
- Wie aktiviere ich mein Immunsystem?
- Wie steigere ich meine Konzentration?
- Wie befreie ich mich von Belastungen?
- Entspannungsübungen optimal einsetzen
  
- Wie wir kommunizieren und was wir verstehen
- Was sind die Kriterien für erfolgreiche Gespräche
- Wie Konflikte entstehen und gelöst werden können
- Integration verborgener Fähigkeiten
- Körpersprache
  
- Bewusste und unbewusste Wahrnehmung
- Die Bedeutung positiv messbarer Ziele
- Akzeptanz positiver und negativer Veränderungen
- Wirkungsweise von gesteckten Zielen
- Erkenntnisse nutzen der Funktionsweise des Gehirns
- Individuelle Ziele der Partner und gemeinsames Ziel



Der family-Kurs I richtet sich an Paare, mit und ohne Kinder.  
Die Teilnehmer entdecken die Chancen Ihrer Einzigartigkeit, wo ihre Möglichkeiten und Stärken liegen und wie sie diese einsetzen können.  
Sie werden von den erlernten Inhalten und Techniken profitieren,  
für sich persönlich, für die Partnerschaft, für Ihre Elternrolle –  
in besonderem Maße auch, wenn sie sich für Kinder und Karriere entscheiden.

Das Programm ist nach ganzheitlichen Grundsätzen aufgebaut.  
Es liefert keine Betriebsanleitungen, sondern setzt Bedürfnisse und Verhaltensweisen in Zusammenhang.  
Denn: Unsere Überzeugungen und Gewohnheiten geben wir an unsere Kinder weiter, ohne es zu wollen, meist ohne es zu merken.

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

<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. +49 (711) 2209920, Fax +49 (711) 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.