

online FSB-Wintercamp

Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag...

...für alle, die sich vom stressigen Alltag nicht unterkriegen lassen wollen

Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben steigen stetig – Veränderungen werden schneller und komplexer. Dieser Seminartag bietet Ihnen praxisnahe und sofort anwendbare Strategien, um die innere Stabilität und Gelassenheit im Alltag zu stärken.

Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Methoden Belastungen besser bewältigen, Stress reduzieren und Ihre Energie gezielt einsetzen können. So bleiben Sie auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig und ausgeglichen.

Ein Tag erfüllend mit Inspirationen, praktischen Tipps und dem einen oder anderen Aha-Moment!

Lernziel	• Stresssituationen bewusster und gelassener begegnen • Herausforderungen mit innerer Ruhe meistern • Mit einer Prise Humor dem alltäglichen Wahnsinn souverän entgegentreten
Themen	• Eigene Stärken erkennen und gezielt fördern • Blinde Flecken entdecken und besser verstehen • Erkennen, dass das eigene Handeln einen Unterschied macht • Selbstentwertung stoppen – Selbstfürsorge stärken • Eigene Ressourcen aktivieren und nutzen • Belastungen bewusst angehen – Wege finden, die sich leichter anfühlen • Humor als Ressource im Alltag einsetzen
Methoden	• Kurze Impulsreferate • Kreative Methoden • Austausch untereinander • Selbstreflexion
Datum / Zeit	Dienstag, 06. Januar 2026 / 09.30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursbestätigung	Frauseminar Bodensee
Leitung	Daniela Brandenburg, Dipl. Psych. Beraterin FSB / Zert. Resilienztrainerin - Coach HBT Zert. SVEB 1-3 Ausbilderin / Dipl. Lachyoga-Leiterin
Kurskosten	CHF 48.00

FSB-Wintercamp 2026 Programm

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend ✓ Trauer verstehen - schreibend zu innerer Ruhe ✓ Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag... | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Biografische, kreative Schreibwerkstatt ✓ Das innere Kind ✓ Neue Wege beschreiten |
|--|---|