



**Kurs-Nr.: C6022G**

### **Beruf. Berufung. Balance - Seinen Platz im Job (wieder)finden**

Zwischen Leistungsdruck, Sinnsuche und dem Wunsch nach Erfüllung geraten viele Menschen ins Grübeln: Bin ich eigentlich noch am richtigen Platz?

Der Abendvortrag lädt dazu ein, innezuhalten und die eigene berufliche Situation mit frischem Blick zu betrachten. Was motiviert mich wirklich? Welche Werte tragen mich? Und was brauche ich, um im Berufsalltag wieder mehr Erfüllung und Balance zu erleben?

#### **Das erwartet Sie:**

- Impulse zur beruflichen Standortbestimmung und Neuorientierung
- Inspirationen rund um Werte, Stärken und innere Antreiber
- Erste Reflexionsfragen für mehr Klarheit und Leichtigkeit im Job

#### **Für wen?**

Für alle, die sich beruflich (neu)orientieren möchten, nach Sinn und Erfüllung im Job suchen oder ihre innere Balance zwischen Beruf und Berufung stärken wollen - egal ob Berufseinsteiger, Berufserfahrene oder Führungsperson.

Beginn: 07.05.2026, 1-mal  
Do 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
**10,00,- € (Abendkasse)**

*Um telefonische Anmeldung wird gebeten.  
02831 / 9375 - 0*

**Kurs-Nr.: C6023G**

### **Workshop: Finde Deinen Platz - Karriereentwicklung mit Herz & Verstand**

Was macht mich im Beruf wirklich zufrieden? Welche Werte und Stärken prägen mich? Und wo kann ich diese am besten entfalten?

In diesem Workshop erhalten Sie Raum, um Ihre berufliche Situation systematisch zu reflektieren, Klarheit über nächste Schritte zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

#### **Das erwartet Sie:**

- Arbeit mit Tools wie dem Karrieremosaik, Werte- und Stärken-Reflexion
- Individuelle Standortbestimmung mit Fragebogen und Austausch
- Impulse zu Glaubenssätzen und inneren Antreibern
- Konkrete Schritte für mehr Sinn & Balance im Beruf

#### **Für wen?**

Für Menschen, die ihre berufliche Rolle reflektieren, neue Perspektiven entwickeln oder ihre Arbeit stärker mit ihren persönlichen Werten verbinden möchten - egal ob Berufseinsteiger, Berufserfahrene oder Führungsperson.

Beginn: 30.05.2026, 1-mal  
Sa 10.30 Uhr bis 14.30 Uhr  
**55,00,- €**

*Um telefonische Anmeldung wird gebeten.  
02831 / 9375 - 0*



## **Workshops & Vorträge mit Jasmina Bendlin**

Entwicklungsprozesse,  
Stress reduzieren,  
Resilienz stärken, Beruf, Balance  
& Karriereentwicklung

# Entdecken Sie unsere Kurse mit Jasmina Bendlin!

Kurs-Nr.: C1016G

## Superkraft Resilienz –

### Wie man aus Krisen wachsen kann

Krisen, Rückschläge, Stress - sie gehören zum Leben dazu. Doch warum kommen manche Menschen gefestigt aus schwierigen Zeiten heraus, während andere zerbrechen? Resilienz ist der Schlüssel. Sie hilft uns, Herausforderungen zu meistern, mit Unsicherheiten umzugehen und gestärkt aus schwierigen Phasen hervorzugehen.

Und das Beste: Diese Superkraft ist trainierbar!

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, was Resilienz wirklich bedeutet, warum sie erlernbar ist und welche kleinen Veränderungen im Denken und Handeln mentale Stärke nachhaltig fördern.

#### Das erwartet Sie:

- Warum Resilienz nichts mit „Zähne zusammenbeißen“ zu tun hat
- Praktische Impulse & erste Schritte für mehr innere Stärke
- Offene Fragerunde für individuelle Fragen

#### Für wen?

Für alle, die sich mehr innere Stärke wünschen, besser mit Stress umgehen möchten oder sich gerade in einer herausfordernden Lebensphase befinden – privat oder beruflich.

Beginn: 12.03.2026, 1-mal  
Do 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
**10,00,- € (Abendkasse)**

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten.**  
**02831 / 9375 - 0**



Kurs-Nr.: C1017G

## Innere Stärke (wieder)entdecken – Workshop zur Resilienzförderung

Dieser Workshop knüpft an den Abendvortrag „Superkraft Resilienz“ (C1016G) an, und lädt dazu ein, noch tiefer einzutauchen: In persönliche Ressourcen, Muster und Stärken. In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe lernen Sie, wie die innere Widerstandskraft gezielt gestärkt werden kann, und man neue Perspektiven entwickelt - für ein Leben in Balance.

#### Das erwartet Sie:

- Praxisnahe Tools zur Stressbewältigung und Entscheidungsfindung
- Übungen zur Glaubenssatz-Arbeit und Achtsamkeit (u.a. Arbeiten mit den inneren Treibern, bekannt aus der Transaktionsanalyse)
- Raum für Austausch, Reflexion und individuelle Entwicklung

#### Für wen?

Für Menschen, die ihre persönliche Resilienz vertiefen und an eigenen Themen selbstwirksam arbeiten möchten - ob im Beruf, in Führungsverantwortung oder im privaten Alltag.

Beginn: 28.03.2026, 1-mal  
Sa 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr  
**55,00,- €**

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten.**  
**02831 / 9375 - 0**



Kurs-Nr.: C1018G

## Work-Life-Balance: Mythos oder machbar?

Arbeit, Familie, Verpflichtungen - und wo bleibe ich? Viele träumen von einer guten Balance zwischen Beruf und Privatleben, doch oft fühlt es sich wie ein unerreichbares Ziel an. Aber keine Angst: Eine gute Work-Life-Balance ist kein Mythos - bereits erste, kleine Veränderungen können schon Großes bewirken. In diesem Abendvortrag erhalten Sie erste Impulse, wie man bewusst Prioritäten setzen kann, seine Energie sinnvoll einteilen kann und stressige Phasen mit mehr Gelassenheit meistert.

#### Das erwartet Sie:

- Inspirierende Impulse für mehr Leichtigkeit im Alltag
- Praktische Tipps für weniger Stress und mehr Energie
- Offene Fragerunde für individuellen Fragen

#### Für wen?

Für alle, die sich nach mehr Leichtigkeit und weniger Stress im Alltag sehnen – egal ob im Beruf, in der Familie oder in persönlichen Herausforderungen.

Beginn: 23.04.2026, 1-mal  
Do 19.30 bis 21.00 Uhr  
**10,00,- € (Abendkasse)**

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten.**  
**02831 / 9375 - 0**

