

# Alumni BFH

Soziale Arbeit



## Gesund bleiben in anspruchsvollen Zeiten

Montag, 5. November 2018, 18:15 bis 19:30 Uhr

Berner Fachhochschule, Departement Soziale Arbeit  
Aula, Hallerstrasse 10, 3012 Bern

Member of

**Alumni BFH**



► Dachverband

# Gesund bleiben in anspruchsvollen Zeiten

Getrieben vom permanenten Wandel im Außen, wird es zunehmend schwieriger, gut für sich selbst zu sorgen und den Blick auf die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation nicht zu verlieren.

Sie haben das Gefühl, dass alles zu schnell und immer noch schneller geht und Sie nicht einmal mehr durchatmen können?

Dann laden wir Sie herzlich ein zu diesem «Vortrag mit Mit-mach-Übungen». Frau Dr. Petra Schwarz wird Ihnen im Sinne eines kleinen «Überlebensprogramms» einige anregende Inputs und alltagspraktische Übungen geben, um besser in Balance zu bleiben.

## Referentin:

Dr. Petra Maria Schwarz, selbstständige Personal- und Organisationsberaterin. Beraterin und zertifizierte Trainerin für «Motivierende Gesprächsführung» und Mitglied im internationalen «Motivational Interviewing Network of Trainers» (MINT), u.a. Dozentin an der Berner Fachhochschule

## Datum:

Montag, 5. November 2018

## Zeit:

18:15 Uhr bis 19:30 Uhr, anschliessend Apéro

## Ort:

Berner Fachhochschule, Departement Soziale Arbeit, Aula, Hallerstrasse 10, 3012 Bern

Wir freuen uns auf Ihre [Anmeldung](#) bis am 29. Oktober 2018.

Die online-Anmeldung ist nur dann erfolgreich, wenn Sie eine Anmeldebestätigung erhalten.

Auch Ihre Freunde und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen und weitere Interessierte sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Katja Geissmann  
Veranstaltungsausschuss