

Einladung zu einem Vortrag mit anschließender Diskussion
im Rahmen der Hessischen Gesundheitstage 2014

Das Leben ist zu kurz, um ein langes Gesicht zu machen!

Life-Work-Balance:

Die vier Qualitäten des Lebens auf Basis der Positiven Psychotherapie



Dr. med. Nawid Peseschkian

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie & Psychotherapie
Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie
Sozialpsychiatrische Praxis in Wiesbaden

Termin: 22.07.2014, 18.30 Uhr

Ort: Stadtverordnetensitzungssaal, Rathaus (Wiesbaden)

Aufblühen statt Ausbrennen

Immer mehr Menschen sind so überlastet, dass sie selbst kleine Unvorhersehbarkeiten als Anstrengung und Stress empfinden. Wer rechtzeitig gegensteuert und lernt, wie eine gute Balance zwischen An- und Entspannung erreicht wird, bringt sein Leben in Balance und kann mit familiären und beruflichen Anforderungen gelassener und erfolgreicher umgehen. Um die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu sichern, sind Faktoren wie Lebensqualität und Ressourcenorientierung notwendig.

Laden Sie Ihre Akkus auf und finden Sie neue Energie-Tankstellen, um auch künftig zufrieden, gelassen und sicher in allen Lebensbereichen agieren zu können.

LANDESHAUPTSTADT

*Gesundheit ist auch
Dein Job!*

Hessische Gesundheitstage

18.-23. Juli 2014
in Wiesbaden

SCHLOSSPLATZ
18.+19. Juli
Großer Gesundheitsmarkt
mit Tests und Check-ups

18. Juli
Finale Mitmachaktion
„Hessen bewegt was“

RATHAUS
18.-23. Juli
Vorträge und Patientenseminare

Schirmherr:
Stefan Grüttner,
Hessischer Minister für Soziales und Integration

Folgende Inhalte werden vertiefend behandelt:

- Die vier Lebensqualitäten (Balance-Modell) und Stressfaktoren
- Balance halten: Praxistipps zur Nachhaltigkeit
- Das Tandem zwischen Körper und Geist

Mehr Infos unter www.wiesbaden.de/gesundheitsstage

Veranstaltende Institution (im Rahmen der Hessischen Gesundheitstage):

Internationale Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (IAPP) – Prof. Peseschkian Stiftung
Langgasse 38-40, 65183 Wiesbaden

Tel.: 0611-34 11 674; stiftung@peseschkian.com; www.peschkian-stiftung.de



Positive Psychotherapy
since 1968