

Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie

Arbeitende Mütter oder Frauen die trotz Beruf Angehörige pflegen sind heute keine Besonderheit mehr. Und doch ist es für viele Frauen immer noch frustrierend und äußerst anstrengend Familienarbeit und Beruf zu verbinden. Eigene Bedürfnisse bleiben erst recht auf der Strecke. Gerade beim Thema Vereinbarkeit stehen Frauen besonders unter Druck. Der persönliche und gesellschaftliche Anspruch alles unter einen Hut zu bekommen ist groß. Nicht selten gerät Frau noch dazu in die Perfektionsfalle. Stress und Schuldgefühle sind vorprogrammiert.

Doch wie können wir mit dem gesellschaftlichen Druck, der uns mit Schuldgefühlen, inneren Widerständen und Ängsten belastet, umgehen? Wie finden wir selbst die Balance zwischen Familie und Berufsleben? Wie können wir mit den Erwartungen von außen und unseren eigenen Erwartungen umgehen, ohne dass unsere eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen? Ein Seminar/Workshop für mehr Zufriedenheit im Alltag.

Inhalte der Veranstaltung:

- Spannungsfelder erkennen
- Wie entstehen Konflikte und wie können sie bewältigt werden?
- Die eigenen Bedürfnisse äußern
- Die eigenen Stärken erkennen und benennen
- Die aktuelle Lebenssituation positiv in den Blick nehmen

Referentin:

Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Vortrag oder als Tagesseminar mit 6-7 Zeitstunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: abhängig von der Raumgröße.

Tagesseminar: mindestens 4 und maximal 24 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik:

Beamer, Flipchart mit Papier und Stiften, Moderationskoffer, Pinnwand
Stuhlkreis ist wünschenswert und Tische am Rand

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50km ab Petersberg

Tagesseminar: nach Absprache