

## **Kraftquellen und Energiefresser - Ich tu mir gut!**

Besonders für uns Frauen, die wir neben dem Beruf oftmals noch zusätzlichen Belastungen durch verstärkte Sorgearbeit, Haushalt u.ä. ausgesetzt sind, ist es unverzichtbar, Zeit für sich selbst zu nehmen und auf einen möglichst ausgewogenen Zeit- und Kräftehaushalt zu achten.

Diese kleine Auszeit wird dafür genutzt, sich unserer eigenen Kraftquellen (wieder) bewusst zu werden und sie zu maximieren, aber auch unsere Energiefresser anzuschauen und zu prüfen, welche wir minimieren können.

Referentin:

Eva Heymann, Kommunikationstrainerin/Coach und Jobcoach, Frankfurt am Main

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als interaktiver Online-Vortrag (90 - 120 Min.) angeboten werden.