

Den Spagat zwischen Familie und Beruf schaffen

Gesundes Energiemanagement

Viele Frauen sind gefangen in der Vielfalt der Anforderungen des Alltages. Es ist oft schwierig in Balance zu sein zwischen den Anforderungen im Job, Kinder, Familie oder Pflege der Angehörigen. Sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren ist die Herausforderung. Es geht zunehmend darum, das Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung herzustellen.

In diesem Workshop werden Sie lernen Ziele zu formulieren und Prioritäten festzulegen. Sie werden die Fähigkeit entwickeln, indem Sie Gedanken und Präsenz auf das ausrichten, was Ihnen wichtig ist und wie bedeutend ein wertschätzender und freundlicher Umgang mit Ihnen selbst ist.

Inhalte:

- Die Säulen Deines Lebens
- Lebensprioritäten
- Lebensziele
- Motivations- und Kraftquellen

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Tagesworkshop: max. 15 Teilnehmerinnen, Wochenende: max. 20

Teilnehmerinnen, Online: max. 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 8 Zeitstunden (Die Veranstaltung wäre auch online als Gruppenveranstaltung möglich, oder als 2 x 4 Stunden Veranstaltung)

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart, Stuhlkreis, Beamer, Leinwand, Moderationskoffer

Maximale Entfernung:

250 km ab Wohnort (< bei 200 km mit Übernachtung)