

Rollenklarheit

Balanceakt zwischen Rollen, Erwartungen und eigenen Bedürfnissen

Gerade Frauen haben im Alltag viele Rollen und damit einhergehend Erwartungen zu erfüllen. Erst an letzter Stelle kommen ihre eigenen Bedürfnisse, für die am Ende des Tages leider allzu oft keine Zeit und Energie mehr bleibt.

Wie kann es Frauen gelingen, mehr aus der Geberinnenrolle zu kommen und sich selbst auch wieder wichtiger zu nehmen? Wer sind wir, wenn wir alle gesellschaftlichen Rollen ablegen würden?

Inhalte:

- Rollenkonflikte und Erwartungen
- Rollenklarheit „sich selbst bewusst sein“
- Rollenkonflikte lösen
- Wahrnehmen von eigenen Bedürfnissen
- Inneres Team

Referentin:

Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag von zwei Zeitstunden oder nach Absprache.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

60 km ab Wohnort