

Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen

Die große Herausforderung Care Arbeit

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck - viele Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Ganz zu schweigen von den Dingen, die uns sowieso immer wieder durch den Kopf gehen: Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen? Ihre Gesundheit und gute Beziehungen sowie eine grundlegende Zufriedenheit sind Ihnen wichtig?

Inhalte:

- Spagat zwischen Familie und Job erkennen sowie eigene Lösungen finden
- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Es gibt keine maximale Teilnehmerinnenzahl, die Erlebnisse der Teilnehmerinnen sind wie folgt:

12 Teilnehmerinnen (intensives, individuelles Erlebnis)

20 Teilnehmerinnen (Gruppenerlebnis ist vordergründig, vereinzelt individuell)

mehr als 20 Teilnehmerinnen (Gruppenerlebnis ist vordergründig)

Entscheiden Sie selbst anhand der Anzahl der Teilnehmerinnen wie intensiv das Seminar wird.

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann in Präsenz oder im Online-Format stattfinden. Eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden oder ein 3-4-stündiger Workshop oder einen interaktiven Vortrag mit 1,5 Stunden

Benötigte Technik, Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer, bis 20 Teilnehmerinnen Stuhlkreis, ansonsten Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort