

Selbstmanagement in bewegten Zeiten

Die Entdeckung individueller Entschleunigungsstrategien und -techniken für beschleunigte Zeiten

Nie war unser Lebenstempo so hoch wie heute, nie waren wir gezwungen in immer kleinere Zeiteinheiten immer mehr zu bewältigen. Dies betrifft insbesondere den Lebenslauf von Frauen, der sich immer mehr in der Gleichzeitigkeit abspielt: Kinder, Beruf, Partnerschaft. Alles soll unter einen Hut gebracht und „gemanagt“ werden. Die Frage, wie Frauen für ihre eigenen Bedürfnisse besser sorgen können, gerät im täglichen Gang zwischen verschiedenen Wertesystemen und Lebenswelten, allzu leicht ins Hintertreffen.

Hier erfahren Sie mehr über alltagstaugliche, balancierende und selbstwirksame Strategien und finden heraus, wie Sie diese in Ihrem Leben etablieren können. Im Zuge dieses Seminars entdecken Sie sich und ihre Bedürfnisse in Theorie und Praxis und erproben verschiedene Techniken der Achtsamkeit und des Innehaltens.

Inhalte:

- Analyse des alltäglichen Alltags
- Selbstbefragung,
- Erprobung von Selbstmanagementtools und -Techniken

Referentin:

Dr. Tonia Suzan Yüksel, Beraterin für Transformationsprozesse, Potenzialentfaltung & Selbstmanagement; Yogatherapeutin; Lehrerin für Yoga, Ayurveda und körperpraktische Achtsamkeitstechniken, Frankfurt

Veranstaltungsdauer:

6-stündiges Tagesseminar, auch als 5-stündiges Seminar denkbar

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

15

Hinweis:

Notwendige Ressourcen für die Veranstaltung: bequeme (Sport-)Kleidung, Schreibmaterialien, Yoga- oder Sportmatte, evtl. Decke und Sitzkissen, Neugier und Aufgeschlossenheit