

„Arbeit ist...“

Die Lebensaufgabe „Arbeit“ mutig gestalten

Können Sie diesen Satz begeistert zu Ende führen? Spendet Ihre Arbeit Ihnen Energie und Freude, weil Sie sie gerne tun und einen Sinn darin sehen? Oder ist eher das Gegenteil der Fall? Arbeitszeit ist Lebenszeit! Deshalb lohnt es sich diese Zeit so zu gestalten, dass wir dabei glücklich und zufrieden sind. Doch der Arbeitsalltag sieht oft ganz anders aus: Termindruck, keine Zeit, ständige Arbeitsüberlastung, Stress bis hin zur völligen Erschöpfung und keine Anerkennung. Lebensqualität geht dadurch in allen Bereichen verloren. Die eigene Arbeit ist ein Geschenk und es lohnt sich eine gute Haltung dazu zu entwickeln. Wir haben mehr Gestaltungsmöglichkeiten als wir denken.

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die ihr Arbeitsleben aktiv gestalten und etwas für ihre Zufriedenheit tun möchten. Und die einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen pflegen möchten.

Inhalte:

- Die Lebensaufgabe Arbeit
- Die Bedeutung des Zugehörigkeitsgefühls
- Persönlichkeitsaspekte
- Ermutigung
- Positive Selbstgespräche
- Arbeitsedelsteine

Referentin:

Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden oder einen Workshop mit 4-5 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1-2 Zeitstunden

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: abhängig von der Raumgröße.

Tagesseminar: mindestens 4 und maximal 24 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik:

Beamer, Flipchart mit Papier und Stiften, Moderationskoffer, Pinnwand
Stuhlkreis ist wünschenswert und Tische am Rand

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50km ab Petersberg

Tagesseminar: nach Absprache