

## **Beruf und Familie – immer ein Spagat**

### **Die große gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit**

Der gesellschaftliche Druck, der auf berufstätigen Müttern lastet, kann oft erhebliche Auswirkungen auf ihre mentale Verfassung haben. Die Erwartungen, sowohl von außen als auch die eigenen, schaffen oft eine angespannte Atmosphäre. Die ständige Balance zwischen beruflichen Verpflichtungen und familiären Aufgaben setzt Mütter unter Druck. Psychosomatische Beschwerden und damit einhergehende Ausfälle sind die Folge. Tatsache ist: Über zehn Prozent aller Krankheitsstände bei Frauen haben psychische Ursachen. Jede fünfte Mutter ist von Burnout betroffen.

Es setzt den Fokus darauf, wie Frauen ihre verschiedenen Rollen im Beruf und Familienleben in Einklang mit ihren eigenen Bedürfnissen ausleben können. Durch die Vermittlung von Strategien zur Auflösung von Glaubenssätzen und die Förderung eines positiven Selbstbildes stärkt das Seminar Frauen in ihrer Fähigkeit, für sich selbst einzustehen und "Nein" zu sagen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Aktivierung verborgener Ressourcen, der Förderung der mentalen Stärke und der Schaffung von Raum für Selbstreflexion. Ziel ist es, Frauen zu helfen, den Balanceakt zwischen Familie und Beruf gesund und erfolgreich zu bewältigen. Das Seminar fördert Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Bewusstseinsbildung, Ressourcenaktivierung und die Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit. Dabei kombiniert es theoretischen Input mit Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen sowie einem Raum für gemeinsamen Austausch.

Referentin:

Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertf. Inneres Kind Mentorin, Saarlouis

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 20 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 8 Zeitstunden. Das Thema kann auch als Online-Vortrag mit 1,5 Zeitstunden angeboten werden.

Benötigte Technik:

Flipchart

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort