

Freizeit = freie Zeit?

Muße im Alltag finden - Stress reduzieren

Eine hohe Arbeitsdichte, vielfältige Anforderungen neben der beruflichen Tätigkeit und weniger eindeutige Grenzen zwischen den Lebensbereichen „Arbeit“ und „Privatleben“ bedeuten neue Herausforderungen im Umgang mit unserer „Freizeit“. Neben Geld ist Zeit die wertvollste Ressource - jene Zeit, über die wir frei verfügen können. Doch wie selbst- oder doch eher fremdbestimmt und wie erholsam gelingt die Gestaltung der persönlichen Zeit? Als Freizeitmanagerinnen haben wir die Wochenenden, Abende oder Feiertage oft schon von vornherein durchgeplant für Liegegebliebenes und Aufgeschobenes, Verabredungen mit FreundInnen und Familienangehörigen oder sportliche Betätigungen. Nicht wenige Frauen erleben dies als zusätzlichen „Freizeitstress“. Wir wollen alles mitnehmen und viele der Aktivitäten sind ja „eigentlich“ auch schön. Dennoch schwingen im Hintergrund andere Gefühle mit: Überforderung und Rastlosigkeit.

Inhalte:

- Planung statt Verplanung: Grundlagen des Zeitmanagements für gesicherte „Frei-Räume“
- Persönliches Stressmanagement: Welche Prioritäten will ich setzen und welche Tätigkeiten verschaffen mir tatsächlich spürbar Freude und Wohlbefinden?
- Angst vor Langeweile versus gelingendem Müßiggang: Umsetzbare Strategien für Regeneration, Gelassenheit und persönliche „Nichts-Muss, alles darf-Zeiten“ im Alltag

Referentin:

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt

Hinweis :

Die Veranstaltung kann als Vortrag mit 3 Stunden oder als Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: Mindestens 6 Teilnehmerinnen

Tagesseminar: Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

Vortrag: Laptop, Beamer, Leinwand, je nach TN-Zahl

Tagesseminar: Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, 2-3 Metaplanwände, Stühle im Stuhlkreis mit Tischen am Rand

Maximale Entfernung:

ca. 50km ab Darmstadt