

Selbstmanagement in Frauenhand

Ich fü(h)r mich selbst

Ein gelingendes Selbstmanagement ermöglicht durch bewusste und konsequente Tagesgestaltung das Haushalten mit der eigenen Energie. Nicht der Vergleich mit anderen, sondern die Entwicklung eigener (Klein-) Ziele und einer individuell stimmigen Strategie führen in eine souveräne Lebensführung und das erfüllende Empfinden, den eigenen Weg zu gehen. Als für mich selbst Verantwortliche bin ich zusehends weniger abhängig von der Anerkennung durch andere, da ich eigenverantwortlich meine grundlegenden Bedürfnisse in den Blick nehme.

Inhalte:

- Managerin des Alltags: Souveräner Umgang mit alltäglichen Pflichten und Aufgaben.
- Der eigenen Energie folgen: Möglichkeiten in den Lücken des Alltags erkennen und nutzen.
- Sanft-Mut und Entschlossenheit: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Verantwortung.

Referentin:

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

Hinweis:

Es handelt sich um ein Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden n.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

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

Maximale Entfernung:

ca. 50km ab Darmstadt