

## **Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: „Ich kann das!“ Selbstverantwortung übernehmen in Zeiten von Corona**

„Ich kann ja sowieso nichts ändern.“ Dies ist eine Einstellung, die jede von uns schon einmal gehört oder selbst erlebt hat. Für ein erfülltes und glückliches Leben ist Selbstverantwortung die Voraussetzung. Jede hat die Möglichkeit, Dinge zum Besseren zu ändern. Oft fängt es mit Kleinigkeiten an, aber je sicherer ich darin werde, Dinge zu ändern, desto mehr verlasse ich die Opferrolle und befreie mich aus Fremdbestimmtheit.

Selbstverantwortung zu übernehmen, bedeutet eine Pflicht das eigene Leben zu gestalten. Dies wiederum erzeugt einen Druck, der gerade bei selbstverantwortlichen Frauen oft zum Risiko von Überlastung und Burnout führt.

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie auch in Zeiten von Corona Ihr Leben selbst in die Hand nehmen können und Ihre Ziele selbst in dieser Krisenzeit setzen können.

Referentin:

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Dauer:

60 Minuten

### **Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:**

**Seit dem 17.04.2020 bietet das BüroF zusammen mit einigen Referentinnen und Kooperationspartnerinnen das neue Online-Veranstaltungsformat an. Hier haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, Vorträge und Inhalte online anzusehen und per Chatfunktion ihre Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.**

**Die Teilnehmerinnen benötigen lediglich einen Computer mit gutem Internetzugang und Lautsprecher. Mit Planung eines Online-Vortrags/ Angebots gibt es einen Link, unter dem sich die Teilnehmerinnen anmelden können. Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Kosten pro Online-Vortrag belaufen sich auf 150 Euro zzgl. Servicepauschale.**

**Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?**

**Melden Sie sich bei uns:**

**E-Mail: [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)**

**Telefon: 0611/ 15 78 60**