

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 – 90 Minuten

Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:

Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?

Sie haben Fragen zu unseren Online-Angeboten?

Melden Sie sich bei uns:

E-Mail: frauen@buero-f.de

Telefon: 0611/ 15 78 60