

Online-Angebote/ Vorträge für Frauen: Wie komme ich raus aus der Grübelfalle in Zeiten der Corona-Krise?

Wie gelingt der Ausstieg aus der Endlosschleife?

Ziellos kreisende Gedanken – eine Lösung nicht in Sicht. Die derzeitige Corona-Pandemie, die sozialen, wirtschaftlichen und gesamtgesellschaftlichen Auswirkungen sowie die Berichterstattungen hierzu führen derzeit bei vielen Menschen zu einem gründlichen Nachdenken.

Allerdings ist ein endloses und quälendes „Nachdenken“ wenig hilfreich. Denn das Steckenbleiben in (negativen) Gedankenschleifen kann zu unangenehmen Gefühlen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Dieser Online-Vortrag behandelt anhand von Beispielen die folgenden Fragen:

- Wie entstehen diese zermürbenden Gedankenschleifen?
- Warum fällt es manchen Menschen leichter, gedanklich mit einem Ereignis abzuschließen während andere „Dauergrübler/innen“ sind?
- Was bedeutet „Gesundes Denken“?
- Wie gelingt der Ausstieg aus dem „Gedanken- Karussell“?

Nach einem Inputvortrag, haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen per Chat zu stellen.

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

Telefon: 0611/ 15 78 60