

Seminar | Frauensache – Frau, Familie und Beruf



„Es soll einfach weniger werden“, „Ich will nicht mehr ständig so ausgepowert sein“, „Ich will mich wieder freuen können“ – das sind häufig geäußerte Wünsche von Frauen, die sich hart an ihrer Belastungsgrenze bewegen. Mehrfachbelastungen berufstätiger Frauen, die oft auch Mütter sind, den Haushalt führen und zusätzlich Verantwortung für alt gewordene Eltern oder Schwiegereltern übernehmen wollen oder müssen, fordern von Körper und Psyche einen hohen Tribut.

Erschwerend kommt hinzu, dass Frauen häufig sich selbst und anderen beweisen wollen, dass sie trotzdem alle Herausforderungen perfekt meistern können. Auch respektieren Frauen häufig aufgrund ihrer stärkeren Beziehungsorientierung ihre eigenen Grenzen nicht und versäumen es daher oft, den Ansprüchen anderer rechtzeitig Grenzen zu setzen.

Ziele

Der Workshop beleuchtet die besonderen Anforderungen von Frauen im Berufsleben.

Durch systemische Anordnung wird den Teilnehmerinnen eine Idee und ein persönlicher Startschuss für eine gesunde und möglichst stressfreie Lebensführung vermittelt.

Inhalte

Freiraum
Energie
Lebensfreude
Die Abwärtsspirale stoppen
Ist das wirklich wichtig?
Der Mut zur Lücke
Die Kunst, Ja und Nein zu sagen
Weniger ist sehr oft viel mehr
Neue Kräfte sammeln
Freude als persönliche Kraftquelle
Menschen, die Ihnen gut tun

Durchführung

Zielgruppe
alle weiblichen
Beschäftigten
Leitung
natürlich durch eine
Referentin
Dauer
1 Tag,, 09:00-17:00 Uhr
Ort
Georg-Asmussen-Haus,
Böckmannstr. 3, 20099
Hamburg
geschlossene Kurse nach
Kundenwunsch im Raum
D-A-CH

Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder team@bigut.de