

Online-Workshop

am **12. März 2021**:

„Frauen im Spagat:

Wie Sie gerade jetzt alle Ihre Rollen unter einen Hut bekommen!“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie geben im Job Vollgas, denn wenn Sie etwas tun, dann machen Sie das gerne, engagiert und mit viel Power. Gleichzeitig haben Sie aber auch hohe Ansprüche an Ihre Rolle als Partnerin, Mutter und Freizeitgestalterin. Die Gefahr dabei ist, dass Sie die eigenen Kapazitäten überstrapazieren und mehr geben als Sie vielleicht haben. Bis hin zur wortwörtlichen „Erschöpfung“. Um in dem Spannungsfeld zwischen Überzeugungen, Erwartungen und eigener Belastbarkeit gesund zu bleiben, ist das Folgende wichtig: Überprüfen Sie Ihre Ansprüche, die Sie an sich als Mutter und Karrierefrau haben und finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen den Rollen, die Sie im Alltag einnehmen.

Wie viele Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung? Wie viel können Sie geben? Ab wann und wie grenzen Sie sich ab und was können Sie tun, um dadurch entstehenden Schuldgefühlen entgegenzuwirken? Wo und wie können Sie gegebenenfalls Ihr Leben „entrümpeln“? Wie können Sie in stressigen Akutphasen kraftvoll bleiben? Und was können Sie tun, um Ihren Alltag stressfreier zu managen? Erfahren Sie im Austausch mit anderen Frauen, wie Ihnen der Balanceakt zwischen Familie und Beruf gelingt.

Inhalte (Auszug):

Beruf UND Familie – geht das?

- Frust oder Lust? Vorteile und Herausforderungen berufstätiger Mütter

Standortbestimmung: Lebensbereiche auf dem Prüfstand

- Status quo: Wo stehe ich im Leben? Welche Rollen fülle ich aus?
- Ressourcencheck: Wie viel Energie steht mir zur Verfügung?
- Working Mum - Open 24/7? Was bleibt vom Leben übrig, wenn die Zeit fehlt?
- Eigene Wichtigkeiten definieren

Balanceakt

- 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 % Einsatz? Im Spannungsfeld zwischen Erwartungen, eigenen Ansprüchen und der Realität
- Lieber gelassen als perfekt! Den eigenen Standpunkt in seinen Rollen finden

Zeit- und Stressmanagement im Alltag mit Beruf und Familie

- Unterschiede in der Stressreaktion: Vor- und Nachteile
- Gesunde Denk- und Verhaltensweisen in stressigen Zeiten
- Alles zu seiner Zeit: Übergänge gestalten, um den Kopf schneller freizubekommen
- Kleine Auszeiten: Entspannen und neue Kräfte tanken
- Erfahrungsaustausch: Work-Life-Balance in besonderen Zeiten oder: Wenn ein Virus alle Planungen zunichtemacht

Ihr Workshop-Termin:

- **Online-Workshop via Webex** (keine Vorkenntnisse oder Installationen erforderlich, bitte an Endgerät mit Lautsprechern und Webcam denken!)
- **12. März 2021, 9.00 - 15 Uhr**
- mind. 5, max. 10 Teilnehmende
- Anmeldeschluss 05. März 2021

Ihr Einsatz:

- **Teilnehmerbeitrag 99,00 €** zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer
- Inklusive Arbeitskript (PDF) und Teilnehmerzertifikat

Zur Anmeldung:

Senden Sie uns eine E-Mail an info@mein-zeitraum.de mit Ihrem Teilnahmewunsch am Seminar „Frauen im Spagat“ am 12. März, Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten bzw. den Kontaktdaten der Firma/Institution, in der Sie beschäftigt sind, falls diese die Rechnung begleicht. Wir bestätigen Ihnen Ihre Teilnahme verbindlich per Mail und schicken Ihnen Ihren Webex-Seminarlink eine Woche vor Seminarbeginn zu.

Trainerin:



Julia Ludwig

M.A. Soziologie, Pädagogik, Psychologie, Coach (ECA),
Psychotherapeutische Heilpraktikerin HPG, Entspannungstrainerin

Noch Fragen? Gerne! Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf:

zeit|raum coaching.seminare . Lachnerstraße 45 . 91058 Erlangen . Telefon (09131) 93 35 200 .
www.mein-zeitraum.de

Wir freuen uns auf Sie.