

Zwischen  
'Top im Job und  
SUPER-MOM'  
der tägliche Spagat  
mit 'schelchtem  
Gewissen'



???



SEMINAR  
für mehr Freiheit und  
Ausgeglichenheit in  
DEINEM Leben



Schmidtstraße 51  
60326 Frankfurt  
069-2474794-60

[info@lqb2-das-lernezntrum.de](mailto:info@lqb2-das-lernezntrum.de)



*Arbeiten und Leben*

DEIN Zeit- und Selbstmanagement



DAS SEMINAR  
FÜR FRAUEN IN  
BERUF UND  
FAMILIE



Zugelassen nach  
HBUG – hessischem  
BildungsurlaubsG.



TERMINE:

11.09.2023 –  
15.09.2023

29.01.2024 –  
02.02.2024

Seminarinhalte:



1. Bestandsanalyse –  
die eigene Situation erkennen
2. ‚unsere‘ Frauenbilder
3. Stressbewältigung
4. Zeit- und Selbstmanagement
5. Säulen der Arbeitsfähigkeit
6. das salutogenetisches  
Modell der Gesundheit
7. Resilienz –  
das innere Immunsystem
8. Work-Life-Balance



DEIN INVEST FÜR MEHR  
ZUFRIEDENHEIT UND  
LEBENSFREUDE ...

850,00 € INCL. VERPFLEGUNG

METHODIK:



Logotherapeutische  
Begleitung  
(nach Viktor E. Frankl)



NLP

(nach R. Bandler u. J. Grinder)

Positive

Psychotherapie

(nach Dr. N.  
Peseschkian)



Geführte Trancen