

## Seminar

„Frauen in Beruf und Familie -  
 Der tägliche Spagat zwischen Zahnücke, Schulferien  
 und top im Job“.

350,00 € netto/ pro Person (4tägiges Gruppen-Seminar)

### Seminarinhalte:

- Bestandsanalyse - die eigene Situation erkennen (Frauen und „das schlechte Gewissen“)
- „Wie viel Mutter braucht das (mein) Kind?“
- Frauenrollen leben zuhause und im Berufsalltag
- Stressbewältigung
- Karriere und / oder Familie?
- Zeitmanagement
- Work-Life-Balance

Das Seminar kann ab einer Teilnehmerinnen-Zahl **acht** Personen durchgeführt werden.

Die Teilnehmer/innen erhalten ein **Teilnahme-Zertifikat**.

Angewandte Methoden: Logotherapeutische Begleitung nach Viktor E. Frankl / Positive Psychotherapie nach Dr. Nossrat Peseschkian

### 1ter Tag:

Bestandsanalyse

„Wo stehe ich?“ / „Wo komme ich zu kurz?“

„Wann und warum habe ich ein schlechtes Gewissen?“

„Wie viel Mutter braucht das (mein) Kind?“ -

„Wie viel Kind braucht die Mutter?“

Tagesabschluss - Phantasiereise

### 2ter Tag:

Frauenrollen leben zuhause und im Berufsalltag

(Was muss; was soll; was kann Frau?)

Stress / Begriffsklärung „Was ist Stress?“

„Was macht Stress?“

Physische und Psychische Auswirkungen von Stress

Wege zur Stressbewältigung (Methoden kennen und anwenden)

Tagesabschluss - Phantasiereise

### 3ter Tag:

Karriere und Familie - aber wie?

Zeitmanagement / Zeitorganisation als Schlüssel zur Selbstbestimmung

Ziele definieren - Erfolg braucht Zielsetzung

Was will ich erreichen? / Wie will ich es erreichen? / Warum will ich es

erreichen? / Bis wann will ich es erreichen?

Delegieren - aber, wie?

Tagesabschluss - Phantasiereise

### 4ter Tag:

Work-Life-Balance / 4 Lebensbereiche

(Arbeit/Leistung - Körper/Gesundheit - soz. Kontakte/Familie - Sinn/Werte)

