

Dem Alltag mit Gelassenheit begegnen

Bis heute übernehmen in Familien vor allem Frauen Aufgaben wie Hausarbeit, Fürsorge und Beziehungsarbeit. Sie planen, organisieren und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Auch im beruflichen Kontext meistern Frauen vielfältige Herausforderungen und suchen letztlich im Kontext von Selbstverwirklichung, Unabhängigkeit und Work-Life-Balance den je eigenen Weg.

Im Seminar werfen wir einen Blick auf die Rollen, die Frauen heute einnehmen und welche Erwartungen damit verknüpft sind. Ziel ist es, einmal den Pausenknopf zu drücken und zu fragen: Wer möchte ich in dem hektischen Zusammenspiel von Privatem und Beruf eigentlich sein? Mithilfe von Entspannungstechniken, Selbstbewusstseins- trainings, WenDo-Unterrichtseinheiten und gemeinsamem Austausch werden Wege gefunden, den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Zielgruppe:

alle interessierten Frauen

Termin:

Beginn: Montag, 26. Februar 2024, 9.00 Uhr

Ende: Freitag, 1. März 2024, 13.00 Uhr

Anmeldung bis 25. Januar 2024

Kursgebühr:

550,- €

966,- € (inkl. Übernachtung/Verpflegung)

Leitung:

Kathrin Kerler, M. A. der Philosophie und Politischen Wissenschaft, Trainerin, HP Psychotherapie

Jessica Alexi, Sozialarbeiterin B. A., Ev. Theologin B. A., Palliative Care M. Sc. (PMU Salzburg)