

Frauen in Führung: Nimm es leichter - Entlastungen schaffen

Datum: 28. September 2023

Zeit: 14:00 – 19:00 Uhr

Ort: Kaiserslautern

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer, Prozessberaterin, Coach

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des
Landkreises Kaiserslautern.



© AdobeStock_179262016

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa – Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Hohe Arbeitsintensität, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und komplexe Arbeitsaufträge haben um ein Vielfaches zugenommen. Dies führt oft dazu, dass wir unsere Gesundheit zu wenig in den Blick nehmen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, was Ihre persönlichen Stressoren sind, welche wiederkehrenden Muster Sie in angespannten Situationen wieder durchleben. Erhalten Sie einen Einblick in kleine Impulse zur Achtsamkeit und legen Sie für sich Möglichkeiten zur Entlastung fest, eröffnen Sie sich Optionen, um für Ihr Leben „Inseln der Leichtigkeit“ zu schaffen.

Für Ihr SELBSTMANAGEMENT

gehen wir folgenden Inhalten nach:

- Innere und äußere Stressoren erkennen
- Meine Stressreaktionsmuster
- Mein persönliches Stressmanagement
- Achtsamkeitsübungen
- Persönliche Inseln der Entlastung festlegen

Anmeldung bis zum 14.09.2023 unter:

<https://www.arbeit-und-leben.de/Kurs/7378>

Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen (auch Solo-Selbständige, Mitarbeitende in Familienbetrieben und Geringfügig Beschäftigte) mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Kontakt: Edda Bauer, Tel. 0631 – 35 77 60 54

E-Mail: e.bauer@arbeit-und-leben.de