



# Frauen in Balance

Beruf gestalten. Familie leben. Alltag organisieren.

Familie, Partnerschaft und Beruf vereinbaren und seine eigenen Bedürfnisse auch noch zu leben! Geht das überhaupt? Ja, allerdings benötigt man ein gutes Zeitmanagement, Organisation, klare Absprachen und das Wissen über seine eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Ziele. Nehmen Sie sich diese wertvolle Zeit und finden Sie in diesem Seminar Ihren persönlichen Weg, indem Sie Ihre Familie, Beruf, sowie Ihre eigenen Bedürfnisse in Einklang bringen.

## 1. Inhalte

- Beruf und Familie – geht das?
- Mein Leben in Balance – ein Blick aus der Vogelperspektive
- Selbstanalyse
- Zeitmanagement und Ressourcenarbeit
- Ziele als Orientierung

## 2. Ihr Nutzen

- Sie erkennen, Ihre eigene IST Situation und erarbeiten daraus individuelle Ziele, Möglichkeiten und Ressourcen
- Sie erfahren mehr über Ihre eigenen Werte und Bedürfnisse und finden Wege diese zu leben
- Sie erlernen, wie Sie aktiv die richtige Work-Life-Balance herstellen, um bewusst und kraftvoll durchs Berufs- und Privatleben zu gehen.
- Sie erfahren, wie Strukturen, Rituale und bewusstes Zeitnehmen mit den Kindern, Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen können.
- Sie lernen bewusst Ihre Zeitfresser kennen, schaffen somit Zeitinseln und können dadurch Prioritäten und Ziele setzen.

## 3. Methoden

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen- und Einzelübungen, Arbeitshilfen, Selbstreflexion und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Die begrenzte Teilnehmerzahl garantiert einen intensiven Austausch untereinander. Ein entspanntes Ambiente sorgt für eine äußerst angenehme Lernatmosphäre.

## 4. Teilnehmerkreis

Dieses Seminar richtet sich speziell an berufstätige Mütter in Fach- und Führungspositionen, die sich ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen