

Seminar für Frauen – Raus aus der Frustfalle! Mit Selbstmanagement Teilzeitarbeit meistern

Für viele Frauen ist Teilzeitarbeit die einzige Möglichkeit, Beruf und Familie zu vereinbaren. Leider mangelt es an lebensphasenorientierten Arbeitsmodellen in der Personalpolitik. Dass die verminderte Arbeitszeit nicht nur ein Karrierehemmnis darstellt, sondern zusätzlich persönliche Frustrationserlebnisse und ein Gefühl der Benachteiligung produziert, erleben viele betroffene Frauen. Nur mit bewusstem Selbst-Management können berufstätige Mütter heute die Anforderungen von Erziehung und Teilzeitstätigkeit zufrieden meistern. Ziel des Seminares ist es, Rollen, Aufgaben und Lebensziele mit den beruflichen Anforderungen in Einklang zu bringen.

Inhalte

- Wie sehen meine äußeren und inneren Stressfaktoren aus?
- Mutter, Mitarbeiterin, Partnerin ... Wie viele Hüte habe ich auf? Rollenklarheit reduziert die Energiefresser!
- Bestandsaufnahme: Wo stehe ich aktuell in meiner Lebensbalance?
- Mini-Coaching: Wo will ich hin? Was möchte ich verbessern?
- Die Mehrfachbelastung mit effektivem Stressmanagement meistern
- Was antworte ich meinem schlechtem Gewissen?
- Meine Wertepyramide: Die eigenen Werte kennen und leben schützt vor Stress und schlechtem Gewissen
- Der Lebenszyklus: Welche beruflichen und privaten Herausforderungen wollen in dieser Lebensphase gestaltet werden?
- Jetzt geht ´s nur um mich! Achtsamkeitsübungen zur Entspannung

Methoden

- Einzel- und Kleingruppenarbeit, soziometrische Aufstellungen, Meditationen, Textlektüre, Entspannungsübungen

Zielgruppe

- Frauen aus unterschiedlichen Funktionen, die Teilzeit arbeiten