



“Working Women”



BALANCE-AKT ZWISCHEN KARRIERE UND PRIVATEM

Familie, Kinder, Job, vermehrt auch die Pflege von Familienangehörigen im eigenen Haus. Berufstätigen Frauen wird vieles abverlangt. Sie nehmen im Leben unterschiedlichste Rollen ein - verbunden mit einem permanent schlechten Gewissen gegenüber den Mitarbeiter:innen, den Kolleg:innen, dem Partner, der Partnerin, der Familie, den Freunden. Auch Komponenten wie Perfektionismus, Erwartungshaltung und Anforderungen führt zu enormer Belastung und Unzufriedenheit.



Wie man es mit einfachen Mechanismen schafft, im Beruf und Alltag gut aufgestellt zu sein, erfolgsorientiert und vor allem motiviert zu arbeiten, erfahren die TeilnehmerInnen / das Publikum in diesem Seminar / Vortrag.

INHALTE:

BERUF.KARRIERE.FAMILIE
"BALANCE-AKT MEISTERN"

DEN MEHRWERT
VEREINBARKEIT FÜR SICH
ERKENNEN

DIE ROLLE DER
VEREINBARKEIT

ZWÄNGE

PERFEKTIONISMUS

MINIMALISMUS

SCHLECHTES GEWISSEN

ABGRENZUNG

FAMILIENBEWUSSTE
FÜHRUNG

VEREINBARKEIT IM LEBEN
UND BERUF - BEST
PRACTISE BEISPIELE

"10 HANDLUNGSBEREICHE"