

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen: Das neue Zeitmanagement ist Energiebalance

Stress und Zeitdruck sind Lebensbegleiter im täglichen Hamsterrad. Energielosigkeit macht sich viel schneller bemerkbar. Die Leistungsanforderungen sind hoch und in den vielfältigen Rollen zwischen Privat- und Berufsleben bleibt die eigene Energiebalance schnell auf der Strecke. Fremdbestimmt durch Job, Familie, pflegebedürftige Angehörige, gesellschaftliche Verpflichtungen, Ehrenamt und eigene gesundheitlichen Anforderungen – so kann das Ganze schnell zum Spagat werden.

Es braucht Flexibilität, Gelassenheit und emotionale Fitness, um in den täglichen Belastungen nicht unterzugehen. Füllen Sie Ihre Batterie regelmäßig auf und entziehen den Energievampiren die Macht. Klare Kommunikation und Prioritäten setzen unterstützt Sie dabei. Ihre innere Balance ist das Gleichgewicht, um souverän Führung im Alltagsgeschehen zu erlangen.

Inhalte

- Umgang mit Stress
- Innere Antreiber erkennen
- fremde und eigene Bedürfnisse
- Lebenszeit mit Qualität erfüllen
- Gesundes Energiemanagement in der Praxis

Sie benötigen lediglich einen Computer mit W-Lan und Internetzugang sowie Lautsprecher

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Mittwoch, 10. Februar 2021, 16:00 – 17:00 Uhr (online)

Anmeldeschluss:

09. Februar 2021

Link und Anmeldung zum Online-Angebot: Das neue Zeitmanagement ist Energiebalance

<https://attendee.gototraining.com/r/7209345322712940289>

Referat Kommunale Frauenbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Rathaus, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden
Telefon: 0611/31-2449
Telefax: 0611/31-3905
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de