

MEHR INNERE STÄRKE

Online-Workshops für mehr Balance in anstrengenden Lebensphasen

Veranstalter: Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.,
Überbetrieblicher Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V.
in Kooperation mit dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg

Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.

Überbetrieblicher Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V.

AUSBILDUNGS NETZWERK PFLEGE im Landkreis Harburg

MEHR INNERE STÄRKE

Vier Impulse, um die eigene Resilienz zu stärken! Die kostenfreien Online-Workshops richten sich an weibliche Beschäftigte unserer Verbundunternehmen. Referentin ist Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Supervisorin.

Innehalten und durchstarten

Was möchte ich hinter mir lassen? Was soll neu entstehen? Angeleitete Reflexionen und der gemeinsame Austausch geben Raum, das eigene Leben und die persönliche Kraft zu reflektieren. Arbeit mit der Life-Domain-Balance hilft, neue Perspektiven zu entdecken.

Online | 20.01. | 18–21 Uhr

Resilienz und Kommunikation

Impulskontrolle und Zielorientierung sind zwei Resilienzschlüssel, die wir trainieren können, um in herausfordernden Gesprächen souverän zu bleiben und unsere Ziele zu erreichen. Es wird erarbeitet, wie wir verschiedenen Gesprächssituationen mit Klarheit, Haltung und dem Verständnis von Dynamiken und Bedürfnissen begegnen können.

Online | 21.04. | 18–21 Uhr

Die eigene Kraft entdecken

Dieser Impuls ist eine Einladung, die eigene Kraft bewusst wahrzunehmen, die eigenen Ressourcen und Kraftquellen zu erkunden. Sie lernen, eigene Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen und auch vermeintliche Schattenseiten zu akzeptieren. Stehen Sie mit Selbstfürsorge kraftvoll und mutig für sich ein!

Online | 01.09. | 18–21 Uhr

Zeit für mich

Achtsamkeit ist die Grundlage für jede Veränderung. Ob mit geführten Traumreisen, beim Tagebuchschreiben, in der Meditation oder einfach beim Tagträumen – es braucht Zeiten der Stille, in denen wir aus dem Tun des Alltags aussteigen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie innere Akkus wieder aufladen.

Online | 08.12. | 18–21 Uhr

Die Zugangsdaten für die kostenfreien Online-Workshops mailen wir Ihnen nach der Anmeldung. Die Workshops können einzeln gebucht werden.

Anmeldung bitte an:
info@netzwerk-familie-wirtschaft.de | Telefon 04131 303968
www.netzwerk-familie-wirtschaft.de