

Gesunde Selbstführung und effektives Stressmanagement für verantwortungsbewusste Frauen

Workshop für weibliche Fachkräfte aus allen Bereichen der Sozialen Arbeit

Im Arbeitsalltag von Frauen stellt sich immer wieder die Frage der gesunden Selbstführung. Wie gelingt es immer wieder „Steh-auf-Frau“ zu sein und dem Stress frühzeitig etwas entgegen zu setzen? Körperlich, seelisch und auch geistig wird uns viel abverlangt, wenn die Ereignisse ungefiltert auf uns einströmen.

An der Selbstführung zu arbeiten rentiert sich dabei sehr und ist das A und O, um gesund zu bleiben, trotz hoher Anforderungen. Besonders hoch sind die Anforderungen, wenn die weibliche Rolle sich auf mehr als einen Lebensbereich auswirkt. Den Überblick zu behalten und gut organisiert Entscheidungen zu treffen sind Fähigkeiten, die immer wieder neu auf den Prüfstand gestellt werden.

Welche Fähigkeiten, Methoden und Einstellungen uns dabei entscheidend helfen, zeigen die folgenden Inhalte der Veranstaltung: Gezielte Stressprävention, effektive Arbeitsorganisation, Balance in der Prioritätensetzung, Resilienz und Pausenkompetenz, weibliche Aspekte von Selbstführung und Selbstorganisation.

Der Workshop findet in einem kleinen, jedoch intensiven Setting statt. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ihre eigenen Themen und Ziele im Vorfeld einzubringen.

Referentin:

Elisabeth Berchtold, Dipl.-Pädagogin, Qualitätsmanagerin (DGQ), Logotherapeutin (DGLE®); Geschäftsführerin von EB-Training & Coaching, Augsburg

Tagungsleitung:

Franziska Meszaros, SkF Landesverband Bayern e.V., München

Termin: 16. Mai 2019

Tagungsort: SkF Landesverband Bayern e.V., München

Kosten inkl. Imbiss und Getränke: 119 Euro

Für ehrenamtliche und berufliche Mitarbeiter*innen des SkF 99 Euro.

Anmeldeschluss: 12. April 2019