

MEHR PROFIL IM BERUFLICHEN ALLTAG

Workshop

„Fit im beruflichen Alltag – energievoll und ausgeglichen im Beruf und privat“

Gerade bei Frauen ist der Wunsch groß, trotz hoher Arbeitsbelastung tatkräftig und mühelos Berufs- und Privatleben und auch noch das Ehrenamt zu meistern.

Ob als Angestellte, Selbständige oder Existenzgründerin: Erfolg und Zufriedenheit macht sich heute daran fest, ob es gut gelingt, mit dem Faktor Stress und seinem Energiereservoir umzugehen.



Höchstleistungen sind nur möglich mit einem gut organisierten Arbeitsalltag und Familienmanagement sowie einem gesunden Selbstmanagement von Körper, Seele und Geist! Erfahren Sie, warum es hilfreich ist, achtsam zu sein und genau hin anstatt wegzusehen.

- Sie erhalten Hintergrundinformationen über die Einflussfaktoren bei Stress
- Sie bekommen Tipps, wie Sie Stresskompetenzen entwickeln und ihr Energiereservoir auftanken

Freuen Sie sich auf einen lebendigen Abend mit alltagstauglichen Entspannungs- und Mentalübungen für zwischendurch!

Termine:

Frühjahr: Montag, 15. März, 18.00 - 21.00 Uhr

Herbst: Montag, 11. Oktober, 18.00 - 21.00 Uhr

Referentin:

Anja Beyer

Entspannungstrainerin, Nordic Walking -Trainerin, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, langjährige IT-Beraterin

Anmeldeschluß:

Jeweils am Donnerstag vor dem Workshop!



INFO

ANMELDUNG

BeFF

Berufliche Förderung von Frauen e.V.

Kontaktstelle Frau und Beruf

Lange Straße 51
70174 Stuttgart



Tel.: 0711/ 26 34 57-0

Fax: 0711/ 26 34 57-29

E-mail: info@beff-frauundberuf.de

www.beff-frauundberuf.de

Unsere Telefonzeiten sind:

Mo, Di, Fr 9.00 bis 12.00 Uhr

Mi, Do 13.00 bis 16.00 Uhr

Sie erreichen uns:

mit S-Bahn, U-Bahn und Bus

Haltestelle Stadtmitte

Ausgang Fritz-Elsas-Straße

Gestaltung: www.zweimalmehr.de Druck: UWS Stuttgart Kontaktstelle Frau und Beruf

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF

BeFF