

Zwischen
'Top im Job und
SUPER-MOM'
der tägliche Spagat
mit dem 'schlechtem
Gewissen'



???



SEMINAR
für mehr Freiheit und
Ausgeglichenheit in
DEINEM Leben



Das Lernzentrum für Qualifizierung,
Bildung und Beratung GmbH

Schmidtstraße 51

60326 Frankfurt

069-2474794-60

info@lqb2-das-lernezntrum.de



Arbeiten und Leben

DEIN Zeit- und Selbstmanagement



DAS SEMINAR
FÜR FRAUEN IN
BERUF UND
FAMILIE



Zugelassen nach
HBUG – hessischem
BildungsurlaubsG.



TERMINE:

29.01.2024 –
02.02.2024

23.09.2024 –
27.09.2024

Seminarinhalte:



1. Bestandsanalyse –
die eigene Situation erkennen
2. ‚unsere‘ Frauenbilder
3. Stressbewältigung
4. Zeit- und Selbstmanagement
5. Säulen der Arbeitsfähigkeit
6. das salutogenetisches
Modell der Gesundheit
7. Resilienz –
das innere Immunsystem
8. Work-Life-Balance



DEIN INVEST FÜR MEHR
ZUFRIEDENHEIT UND
LEBENSFREUDE ...

890,00 € INCL. VERPFLEGUNG

METHODIK:



Logotherapeutische
Begleitung
(nach Viktor E. Frankl)



NLP



(nach R. Bandler u. J. Grinder)

Positive
Psychotherapie



(nach Dr. N.
Peseschkian)



Geführte Trancen