

Praxisseminar für Frauen

Nur wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen!

Die Anforderungen der heutigen Arbeits- und Lebenswelt an Frauen werden immer komplexer. Der eigene Anspruch, es immer allen recht machen zu wollen, löst nicht selten Stress, Überforderung und Krankheiten wie z. B. Burnout aus. Was macht es uns schwer, Nein zu sagen? Wie können wir uns besser abgrenzen, um unsere eigene Lebensfreude zu bewahren?

Mit folgenden Fragen und Themen werden wir uns während des Wochenendes auseinandersetzen:

- Was treibt mich an?
- Welche Ressourcen habe ich?
- Was stresst mich und wie gehe ich mit stressigen Situationen um?
- Was sind die Merkmale von Burnout und wie ist der Verlauf?
- Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?

Außerdem werden wir vielfältige Entspannungstechniken gemeinsam ausprobieren.

Wir arbeiten im Seminar auf der Grundlage der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn und ermöglichen „Lebendiges Lernen“.

Für einzelne Entspannungsübungen bitte dicke Socken, Decke, Kissen und falls vorhanden eine Isomatte mitbringen!

Zielgruppe:

Für alle Frauen, die auf humorvolle Weise ihre eigenen Antriebskräfte entdecken und Entspannungstechniken kennen lernen möchten, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Leitung:

Birgit Erbe, Dipl.-Pol., TZI-Diplom, Geschäftsführerin der FAM

Gila Zirfas-Krauel, MA, TZI-Diplom, Leitende Bildungsreferentin und freiberufliche Trainerin

Termin: Samstag und Sonntag, 19. - 20. Februar 2011

Seminarzeiten: Samstag, 10 bis 18 Uhr, und Sonntag, 9 bis 16 Uhr

Ort: FAM Frauenakademie München, Baaderstr. 3 / 3. OG, 80469 München

Kosten: 190 Euro / 170 Euro für FAM-Mitglieder, max. 10 Teilnehmerinnen

Den Betrag bei Anmeldung bitte auf das Konto der Frauenakademie München überweisen, Bank für Sozialwirtschaft München, Konto-Nr. 88 36 800, BLZ 700 205 00, Vermerk „Nur wer für etwas brennt“/Name.

Bei Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erheben wir 50% der Teilnahmegebühr. Bei Fernbleiben der Veranstaltung ohne Abmeldung müssen wir die volle Teilnahmegebühr in Rechnung stellen.

Bitte schriftlich bis zum 9. Februar 2011 anmelden.

✂

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „**Nur wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen!**“ vom 19. - 20. Februar 2011 an. Die in der Ausschreibung genannten Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

Ich habe Interesse am Programm der FAM. Bitte nehmen Sie mich in Ihren Verteiler auf.

Den Teilnahmebeitrag habe ich auf das Konto der FAM überwiesen.

Datum, Unterschrift: _____