



### Work -Life- Balance für freche Frauen

#### Termin

Samstag, den 26.01.2013  
oder  
Samstag, den 09.11.2013  
(von 10:00 Uhr – 18:00 Uhr)

#### Zielgruppe

Alle, die trotz hoher Anforderungen dauerhaft leistungsfähig bleiben möchten.

#### Teilnehmerzahl

max. 10 Teilnehmer  
(garantierte Durchführung auch bei kleiner Teilnehmerzahl)

#### Investition

99 € zzgl. MwSt.

#### Veranstaltungsorte

Erlangen

#### Trainer / Coach

Ursula Kraus

Forststraße 17  
91056 Erlangen

Fon: (09131) 483495

**Mobil: 0173 3668016**

E-Mail:

[info@hypnosepraxis-erlangen.de](mailto:info@hypnosepraxis-erlangen.de)

[www.Hypnosepraxis-Erlangen.de](http://www.Hypnosepraxis-Erlangen.de)

Frauen vernachlässigen ihr Privatleben zugunsten des Berufs, verzichten auf nötige Erholungsphasen und sind knapp mit dem Haushaltsgeld. Wie kriegt frau das alles unter einen Hut? Ein optimaler Umgang mit persönlichen Ressourcen, effizientes Selbstmanagement und Regeneration wird immer wichtiger.

#### Inhalte

- Überprüfung der fünf Säulen der Lebensqualität
- Zeit- Balance-Modell
- persönliche Ziele und Werte analysieren und neue Prioritäten setzen
- zwischen äußeren und inneren Belastungsfaktoren differenzieren
- Umgang mit Zeit, bewusste Grenzen setzen und Freiräume schaffen
- NEIN-Sagen lernen und sich abgrenzen
- Persönliche Stärken, Begabungen und Ressourcen aktivieren und bewusst nutzen
- Strategien und innere Haltungen entwickeln, um unterschiedliche Belastungssituationen stressfreier begegnen zu können und sie gelassener zu gestalten
- Prozesse und Aktivitäten bewusst be- und entschleunigen
- Achtsamkeitstraining

#### Methoden

- Impulsreferate: Präsentation praxisnaher und relevanter Inhalte
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeiten