

**In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
bieten wir zwei Online-Vorträge speziell für Frauen an:**

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

**Büro** 

## **„Ich kann das!“ - Selbstverantwortung übernehmen**

„Ich kann ja sowieso nichts ändern.“ Dies ist eine Einstellung, die jede von uns schon einmal gehört oder selbst erlebt hat. Für ein erfülltes und glückliches Leben ist Selbstverantwortung die Voraussetzung. Jede hat die Möglichkeit, Dinge zum Besseren zu ändern. Oft fängt es mit Kleinigkeiten an, aber je sicherer ich darin werde, Dinge zu ändern, desto größer können die Veränderungen werden. Selbstverantwortung zu übernehmen, bedeutet eine Pflicht das eigene Leben zu verbessern. Dies wiederum erzeugt einen Druck, der gerade bei selbstverantwortlichen Frauen oft zum Risiko von Überlastung und Burnout führt. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen möchten und ihre Ziele selbst setzen.

Inhalte:

- Was bedeutet Selbst- und Fremdverantwortung?
- Wie übernehme ich Selbstverantwortung in meinem Leben?
- Wie finde ich heraus, was ich will?
- Wie gebe ich dem Leben eine für mich geeignete Richtung?
- Wie setze ich Ziele?
- Wie definiere ich Lebensglück und Lebensqualität?

Referentin: Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach,  
Wiesbaden

**Datum: Freitag, 18. Juni 2021, 17:30 – 19:00 Uhr**  
**(Online) / Kosten: € 15,00**

## **Weniger Stress – mehr Energie Ohne „Energiefresser“ leichter durch den Tag**

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit, Gesundheit und eine wirkungsvolle Kommunikation künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen. Im Workshop erleben Sie, wie Sie Ausdauer bekommen und Kommunikation wirkungsvoll in Ihrem Leben einsetzen können:

Inhalte:

- Stress identifizieren, annehmen und loslassen
- Gedankenmuster erkennen
- Bedürfnisse erkennen und selbstbestimmt handeln
- Die Kunst des Loslassens
- Bewusstsein für eigene Stärken entwickeln
- Erkennen von und Umgang mit persönlichen Grenzen
- kein Rechtfertigen und keine Schuldgefühle mehr erleben

Erleben Sie praktische Übungen, nehmen Sie Veränderungen direkt wahr und setzen Sie diese während und nach dem Workshop direkt um.

Referentin: Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach,  
Bewusstseinstrainerin, Hofheim am Taunus

**Datum: Samstag, 19. Juni 2021, 11:00 – 12:30 Uhr**  
**(Online) / Kosten: € 15,00**

**Anmeldungen bitte an:**



Heike Sokoll [h.sokoll@sk-region-kassel.de](mailto:h.sokoll@sk-region-kassel.de) oder

Christiane Kloppmann [c.kloppmann@sk-region-kassel.de](mailto:c.kloppmann@sk-region-kassel.de)