

## Reihe Frauen Stärken: Workshop Modul 1

### **Balance finden**

#### **Konstruktiver Umgang mit Stress**

**Beginn/Termin:**

Samstag, 17.9.2011  
oder  
Samstag, 17.3.2012  
von 9.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten: 84, -- €**  
(pro Person, inkl. MwSt.)

**Teilnehmerinnen:**

mind. 6 bis max. 10

**Kontakt/Telefonnummer:**

Kathrin Jakschik  
0175 / 52 15 428  
Kathrin.Jakschik@web.de

**Zielgruppe:**

*Frauen, die eine gute Balance finden möchten.*

**Inhalt:**

Sie haben das Gefühl, die Zeit und damit das Leben rennt Ihnen davon? Alle zerran an Ihnen, aus allen Lautsprechern schallt es? Sie kommen kaum noch zur Ruhe? Sie sehen kein Land zwischen den alltäglichen Aufgaben?

Egal ob Hausfrau, Angestellte oder Chefin mit oder ohne Familie - die Anforderungen an Frauen wachsen ständig. Das kann im besten Fall spannend sein, im anderen aber auch negativen Stress erzeugen und irgendwann ernsthaft krank machen. Laut WHO ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, den eigenen Umgang mit den Belastungen zu überdenken und zu verbessern. Wir finden Antworten auf diese Fragen:

Was kann ich tun, um gelassener mit Stress umzugehen? Welche Werte sind mir wichtig? Wie plane ich Energie und Zeit sinnvoll? Wie schaffe ich mir Entspannungsiseln im Alltag? Wie kann ich meine Bedürfnisse durchsetzen und leben?

**Methoden:**

- Werte & Motive
- Zeit- und Energieverteilung IST/SOLL
- Stressoren erkennen
- Aktive Entspannung
- Grundmuster, Glaubenssätze, Antreiber
- Rollenverhalten
- Selbstverantwortung

**Leitung des Workshops:**

**Kathrin Jakschik**

(Jahrgang 1968)

Diplom Germanistin (Univ.), Systemische Beraterin für Einzel- und Organisationsberatung (ProC)  
Konstruktive Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching

