

MÜTTER IM SPAGAT

Stressbewältigung, Entspannung und Zeitmanagement für berufstätige Mütter

Eine gute Mutter ist eine Mutter, der es gut geht!

Frauen, die zwischen Familie, Job und Hausarbeit rotieren, können in entspanntem Rahmen Tipps und Tricks zum erfolgreichen Stress- und Zeitmanagement bekommen. Durch Planung und Organisation in Familie, Arbeit und Haushalt finden Sie wieder Zeit für sich selbst. Lernen Sie Entspannungs- und Körperübungen kennen sowie verschiedene mentale Techniken, damit Sie wieder Kraft und Gelassenheit für die täglichen Anforderungen gewinnen und neuen Schwung finden.

Das Seminar bietet viele Denkanstöße und ausreichend Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe.

Naložba v vašo prihodnost

Operacija delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



Investition in Ihre Zukunft

Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



Das Land
Steiermark



Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Familie und Stress: Fakten und Hintergründe • Stressbewältigung durch Zeitmanagement • Zeit genug für Job, Kind und Haushalt • Familienmanagement und der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen
Ort	M.A.M.A., Attemsgasse 21, 8010 Graz (Kinderbetreuung auf eigene Kosten möglich)
Seminarkosten	Die Seminare finden im Rahmen einer Studie des EU-Projekts „chance4change“ statt, weshalb für die Teilnehmerinnen (mit Ausnahme der Kinderbetreuung) keine Kosten anfallen.
Zielgruppe	sind berufstätige Mütter mit mindestens einem Kind unter 10 Jahren
Seminarleitung	Die Seminarleiterin ist Psychologin, Pädagogin, Trainerin und Mutter.
Termine	5 Termine zu je 2 Stunden, mögliche Seminarzeiten: Seminar: 29. Februar bis 28. März 2012 , mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr oder Seminar: 2. März bis 30. März 2012 , freitags von 16.00 bis 18.00 Uhr oder Seminar: 11. April bis 9. Mai 2012 , mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr oder Seminar: 13. April bis 11. Mai 2012 , freitags von 16.00 bis 18.00 Uhr
Anmeldung	unter Tel: 0664 / 97 03 799 oder ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at

GUTSCHEIN

für die Teilnahme an der Seminarreihe
MÜTTER IM SPAGAT

5 Termine zu je 2 Stunden