

Seminar mit Frau MMag. Petra Ruprechter-Grofe im Hotel Retter

Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie:
Entdecken Sie Ihr entspanntes Ich!



Inhalt

Ein entspannter Familienalltag ist von vielen Faktoren abhängig. Einen bedeutenden Einfluss darauf hat die Bewältigung des Spagats zwischen Beruf und Familie, bei dem nicht nur Kundengespräche und Kindergeburtstage kollidieren, sondern auch oft Saft und Tränen vergossen werden.

Diese Auszeit unter Gleichgesinnten versorgt Sie mit dem nötigen Wissen zum Selbst- und Stressmanagement und zeigt Ihnen alternative Handlungsmöglichkeiten. Neben Beispielen aus der Beratungspraxis und familientauglichen Entspannungsübungen finden Sie in diesem Wochenendseminar

- Ideen zur Entrümpelung Ihres Terminkalenders
- Kreative Tipps für Ihr Haushalts- und Familienmanagement
- Rezepte, wie Sie Zeit für sich selber finden

... und vieles mehr!

Zielgruppe

(Berufstätige) Mütter

Ziele des Seminars

- Reflexion des persönlichen Umgangs mit Stress
- Anregungen für die persönliche Work-Life-Balance
- Erkennen eigener Rollen und Werte
- Austausch mit Gleichgesinnten und Stärkung des Selbstwerts
- Finden von Lösungen für individuelle Fragestellungen
- Kennenlernen kurzer Entspannungs- und Aktivierungsübungen

Termine

- 2.-4. Februar 2018
- 2.-4. März 2018
- 1.-3. Juni 2018
- 19.-21. Oktober 2018

Ablauf

- | | |
|---------|--|
| Freitag | Individuelle Anreise
Entspannen im Wellnessreich
„Bewusst SEIN“
Allzeit-Genuss-Abendmenü |
| Samstag | BIO-Vital-Frühstücksbuffet
10:30 – 12:30 Uhr Seminar
Allzeit-Genuss-Mittagsbuffet
14:00 – 18:30 Uhr Seminar
4-Gang-Abendmenü |
| Sonntag | 9:00 – 13:00 Uhr Seminar
Allzeit-Genuss-Mittagsbuffet
14:00 – 16:30 Uhr Seminar
individuelle Abreise |

Kosten

ab Eur 272,-- p.P. im Einzelzimmer
zzgl. Seminargebühr Eur 250,-- p.P.
Ort: Seminarhotel Retter, 8225 Pöllauberg

Anfrage und Buchung direkt im Hotel!

MMag. Petra Ruprechter-Grofe

Psychologin, Pädagogin, Trainerin und Mutter
Seminare – Vorträge – Beratung
www.arbeitsberatung.at