

18.-19.09.2024 Work-Life Balance (DE)

Wo?

Köthen

Wann?

18.-19.09.2024, Beginn um 09 Uhr

Sprache:

Deutsch

Trainer*in:

Dr. Julia Lindemair

Themenschwerpunkte des Workshops sind:

- ▶ Gleichgewicht zwischen Studium/Beruf und Privatleben finden
- ▶ Zeit- und Selbstmanagement
- ▶ Stabilität erlangen
- ▶ Stresssituationen bewältigen
- ▶ Stressfallen erkennen
- ▶ Entspannungsübungen
- ▶ Achtsamkeit im Alltag
- ▶ Strategien zur Vereinbarkeit von universitären/ beruflichen Anforderungen, familiären Verpflichtungen und Erwartungen und eigenen persönlichen Wünschen

Ziel: den Teilnehmerinnen Werkzeuge zu vermitteln, die ihnen helfen können, die eigenen Ressourcen schonender einzusetzen und einen Ausgleich zwischen Arbeit und Leben zu realisieren.

maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung bis zum 11.09.2024

Hier geht es zur > [Anmeldung](https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/home/MeCoSa/Anmeldung.html) (<https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/home/MeCoSa/Anmeldung.html>)