



Veranstaltung 3

„Entschleunigung in Sandwichpositionen“

Neue Familienformen (Patchwork) und Arbeitsmodelle fordern von Frauen viel ab. Familienmanagerin, Haushaltführung, Pflege der sozialen Kontakte und volle Leistung am Arbeitsplatz wird versucht lächelnd und motiviert unter einen Hut zu bringen. Um dieses riesige Pensum zu schaffen, braucht es besondere Eigenschaften. Gerne aufgeführt wird hier die Kompetenz des Multitasking. Doch diese vermeintliche Stärke ist weder für Männer noch für Frauen auf längere Zeit gesund, sondern ermüdet und kann bis zum Burnout führen.

Haben Sie den Wunsch, mehr Gelassenheit im Alltag zu erlangen? In einem ersten Schritt geht es um die Klärung der Begriffe Be- und Entschleunigung und deren Auswirkungen. Entdecken Sie, wie wirkungsvoll eine klare Kommunikation ist. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Entschleunigung kennen und sind eingeladen, ihre persönliche Ruhe-Insel zu finden. Einfache Entspannungsübungen, die im Alltag eingebaut werden können und eine Einführung in die Meditation runden die Veranstaltung ab.

Referentin: Bettina Schneebeli, Dozentin, Coach und Ernährungsberaterin
Zielpublikum: Das Angebot richtet sich an alle Frauen
Dauer: 2.5 Stunden inkl. Pause
Infrastruktur: Referatsbestuhlung, Beamer, Flipchart, Referententisch, Tisch für Bücher/Unterlagen
Kosten: pauschal Fr. 400.–



Bettina Schneebeli