



Veranstaltung 5

„Kinder flügge – was nun?“

Als Mutter und Hausfrau gibt es keine regulären Arbeitszeiten. Die Tage sind angefüllt mit unzähligen Pflichten und sozialen Aufgaben. Meist bleibt wenig Zeit für eigene Bedürfnisse oder wir nehmen sie nicht so wichtig. Der Fokus ist ständig auf die Kinder, den Partner, die pflegebedürftige Tante, und, und ... gerichtet. Plötzlich sind die Kinder selbständig und brauchen uns nicht mehr. Ein grosser Raum öffnet sich.

Was sind denn meine Wünsche? Was möchte ICH beruflich machen und privat kreieren? Lassen Sie sich „anschubsen“ Ihren Weg zu gehen. Der erste, meist nicht ganz einfache Schritt, ist die eigenen Ziele zu formulieren. Das eigene Rollenverständnis kommt oft als grosser Stolperstein daher, den es zu überwinden gilt. Sie erhalten konkrete Tipps zu Vorgehensweisen, um Ihren Vorstellungen ein Stück näher zu kommen. Für die Umsetzung braucht es Mut und Massnahmen. Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung – ein Abenteuer, das sich lohnt!

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



Bettina Schneebeli