

# 18751 Zeit für Working Moms!

## Warum Sie diesen Workshop besuchen sollten:

Dieser Workshop ist kein One-Hit-Wonder, sondern über 1.000 Kleinigkeiten und Siebensachen, die den Alltag einer Working Mom leichter machen:

- organisatorische Tipps / rebellische Denkanstöße
- poppig peppige Reflexionsübungen zur Selbsterfahrung
- Ausprobieren von neuen Handlungsmustern + Evaluieren / Austausch

Wohl dosiert und hübsch garniert mit viel Erfahrungswissen aus meinem Leben als Working Mom.

Dieser Workshop startet mit einer Bestandsaufnahme: wie wünsche ich mir mein Leben als Working Mom? Was ist mir wichtig? Und wir unterhalten uns über den Hut, unter den wir bekanntlich alles bringen sollen. Den wollen wir nämlich gemeinsam wegschmeißen. Das spart viele Stresssituationen und bringt innere Ruhe und Gelassenheit. Dabei streifen wir Themen, wie die perfektionistischen Ansprüche an Working Moms und vielleicht landen wir auch bei der einen oder anderen Beziehungskiste. Es wird also richtig spannend und real-live.

## Inhalte:

- Perfektionismus - die Dosis macht's
- Selbstfürsorge für Working Moms
- Souverän in allen Rollen
- Gesunde Grenzen setzen

## Zusatznutzen:

- 2 Stunden individuelles Einzeltraining

## Die Trainerin:

Bernadette Spiesberger

## Die Zielgruppe:

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Mehr als 100.000 Kundinnen und Kunden in über 6.700 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht - 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

**WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge**