

## Weil ich es mir wert bin! Frauenpower

### Zeitraum

So., 18.02.2024  
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Frauen

### Referent/en

#### **Brigitte Schrott**

Erwachsenenbildnerin, Konfliktberaterin und Coach, Trainerin für Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement

### Kursbeitrag

75,00 € pro Person für Nichtmitglieder  
55,00 € pro Person für KFS-Mitglieder

Nimm an diesem Tu-Dir-Gut-Seminar teil. Steigere dein Energiedepot durch eine aktive und selbstbestimmte Lebensplanung, damit du mehr Zeit für dich hast. Das Leben in einer Familie ist unberechenbar. Es ist viel Organisationstalent gefragt, damit das Familienunternehmen gut läuft. Häufig stoßen Frauen psychisch und körperlich an Grenzen. Der Spagat zwischen Arbeit und Familie ist ein Balance Akt. Hast du genug vom ewigen Durchwursteln? Dann entzerre den Alltag, damit du ein erfülltes und nicht ein überfülltes Leben hast.

### Inhalte:

- Die Grundlagen der Lebenstüchtigkeit
- Selbsterkenntnis ist der erste Schritt der Veränderung
- Ist dein Navi an? Wohin geht die Reise?
- Nimm das Ruder in die Hand!
- Auf wie vielen Hochzeiten tanzt du? Deine Rollen und Hüte!
- Aktive Selbstsorge durch Selbstmanagement
- Dein Energiefass: Entdecke deine Energie-Lieferanten und Energieräuber

**Kooperation mit:** Katholischer Familienverband Südtirol