

# Working Mum - Coaching für berufstätige Mütter

<b>Seminarnummer</b>	18.12.133.01
<b>Termin</b>	Donnerstag, den 06.12.2018 bis Freitag, den 07.12.2018
<b>- Zeit</b>	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
<b>- Ort</b>	Raum 2, Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Saar
<b>- Referent/in</b>	Dorothea Dittmar-Wagner, MTLA/Gesundheitspädagogin/Kinesiologin  Stephan Schorr, Koordinator für Gesundheits- und Präventionssport beim Landespolizeipräsidiums (LPP)
<b>Zielsetzung</b>	<p>Berufstätige Mütter tragen eine große gesellschaftliche Verantwortung. Dies setzt sich bei vielen Frauen als innerer Konflikt fort. Zeit- und Erfolgsdruck, zunehmend komplexere Aufgaben, wachsende Verantwortung haben zur Folge, dass die meisten „Working-Mums“ neben der Dreifachbelastung Kinder, Job, Haushalt noch zusätzlich durch Zweifel, diffuse Ängste und Schuldgefühle strapaziert sind. Viele Mütter fühlen sich im Alltag dauernd überfordert. Unzufriedenheit, Erschöpfung und Burn- Out sind oftmals die Folge. Hier gibt es keine einfachen Antworten. Wichtig ist, dass Mütter ihren eigenen Mix aus Beruf und Familie entwickeln.</p> <p>In diesem Seminar werden diese Faktoren besprochen und Lösungswege angeboten. Im Kreise Gleichgesinnter lernen wir, diese bereichernde, aber auch anstrengende Lebensphase lösungsorientiert und positiv zu gestalten.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressfaktoren erkennen, annehmen und entgegenwirken</li><li>• Turboalltag, die gefährliche Volkskrankheit Zeitdruck</li><li>• Nein- Sagen lernen</li><li>• Goodbye Perfektionismus</li><li>• Entspannungsübungen zum Innehalten, Entschleunigen und Kräftesammeln während und nach der Arbeit</li></ul> <p><b>Aufmerksamkeit für den Körper</b> Gesund und motiviert sollen die Mitarbeiterinnen bleiben um die steigenden Arbeitsanforderungen und persönlichen Belastungen erfolgreich bewältigen zu können. Wie sich gesundes Arbeiten in allen Lebensphasen realisieren lässt und welche Möglichkeiten eine aktive Gesundheitsvorsorge bietet, sollen die Teilnehmerinnen dieses Seminars sowohl in Theorie als auch in der Praxis kennenlernen.</p> <p>Oft vergessen wird, dass der eigene Körper keine Maschine ist. Wir müssen dem eigenen Körper mit entsprechendem Training die nötige Aufmerksamkeit schenken. Die Zeit ist knapp, umso wichtiger ist es, das optimale Training zu finden. Training der Muskeln und des Bindegewebes sind das Make-Up des Körpers von innen. Das Herz-Kreislauftraining ist ein weiterer wichtiger Baustein gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme.</p>
<b>Zuständig</b>	
<b>- Organisation</b>	Backes, Timo timo.backes@svsaaar.de
<b>- Inhalt</b>	Stephan, Lisa-Marie

[lisa-marie.stephan@svsaar.de](mailto:lisa-marie.stephan@svsaar.de)

**Meldeschluss**

Freitag, den 02.11.2018