Als Frau spielend leicht den Alltag managen

Mit unserem Denken, Fühlen und Handeln bestimmen wir unser Leben und die Wahrnehmung unseres Umfelds. Gerade in herausfordernden Zeiten tut es gut, einmal innezuhalten und sich die eigenen Stärken und Bedürfnisse, Rollen und AufGaben, Glaubenssätze und Denkmuster neu bewusst zu machen.
Wie kann es gelingen, neben den vielfältigen Arbeiten im Haus und am Hof Freiräume für mich selbst zu schaffen? Was lässt mich in unterschiedlichen Krisen gut mit Problemen umgehen und selbstverantwortlich für mich und meine Familie da sein? Wodurch kann ich auftanken, mich abgrenzen und mit neuer Energie und Motivation den Alltag meistern?
Impulse, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Übungen aus dem Mentaltraining, der Kommunikationslehre und Konfliktlösung sowie der Resilienzforschung schaffen einen ganzheitlichen Zugang für mehr Erfüllung und Lebensqualität.
Gönnen Sie sich diese persönliche Auszeit, um wieder neu gestärkt Chancen für Veränderungen zu erkennen und mit Freude gemeinsam eine nachhaltige, kraft- und sinnvolle Zukunft in der Landwirtschaft zu gestalten!
Die Veranstaltung ist als Ergänzung zum thematisch gleichen Bäuerinnennachmittag gedacht, dies ist aber nicht Bedingung für die Teilnahme am Seminar.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den SVS-Sicherheitshunderter beantragen.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	155,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 53,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Direktvermarkter:innen, Junge Frauen am Bauernhof
Anrechnung:	4 Stunde(n) für Agrarpädagogik

Verfügbare Termine