



# Stabil und flexibel durch herausfordernde Zeiten!

Seminarreihe für mehr Balance  
in anstrengenden Lebensphasen

Veranstalter: Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.,  
Überbetrieblicher Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V.  
in Kooperation mit dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg



Unternehmensnetzwerk  
Frau & Wirtschaft  
Landkreis Harburg e.V.



Überbetrieblicher Verbund  
Frau & Wirtschaft  
Lüneburg.Uelzen e.V.



AUSBILDUNGS  
NETZWERK  
PFLEGE  
im Landkreis Harburg



## Stabil und flexibel durch herausfordernde Zeiten!

Die vier Seminare richten sich an Beschäftigte unserer Verbundunternehmen. Referentin ist Sandra Differt, Diplom-Betriebswirtin, Coach und Supervisorin.

Die Seminare können einzeln gebucht werden.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

### **Resilienz: Mit innerer Stärke Herausforderungen meistern**

Unsere Welt wird zunehmend komplexer und unberechenbarer. Der Workshop stellt die sieben Schlüssel der Resilienz vor und gibt erste Impulse, wie Sie Ihre innere Stärke trainieren können.

Online mit Zoom | 09.02.2022 | 18–21 Uhr

### **Ich schaff das schon – gesund bleiben im Spagat zwischen Beruf, Familie und anderen Anforderungen**

„Manchmal weiß ich gar nicht, wo ich zuerst anfangen soll! Die Kinder brauchen mich, der Job ist auch nicht ohne und das sind ja nicht meine einzigen Herausforderungen. Wo bleibe ich denn dabei?“ Aus der Perspektive der Salutogenese wird erläutert, wie Sie ein Gefühl von Stimmigkeit und Balance erreichen, um langfristig gesund zu bleiben.

BBS Winsen | 27.04.2022 | 18–21 Uhr

### **Ausgebremst: Was hindert Frauen daran erfolgreich Ihren Weg zu gehen?**

„Ich mache und mache und komme trotzdem keinen Schritt weiter.“ Was hindert Sie daran, Ihre Ziele umzusetzen? Sabotieren Sie sich selbst oder werden Sie ausgebremst? Gemeinsam schauen wir auf innere Überzeugungen, die Sie daran hindern, erfolgreich Ihren Weg zu gehen.

Online mit Zoom | 06.07.2022 | 18–21 Uhr

### **Überzeugender Auftritt: So gelingen schwierige Gespräche**

„Immer, wenn es um was geht, bin ich wie blockiert!“ Vielen Frauen geht es so: unklare Ziele, innere Kritiker oder Selbstzweifel verunsichern sie. Vorbereitung, Haltung, Kommunikation sind die 3 Säulen, auf die sich gute Gespräche stützen und die wir uns im Workshop näher anschauen wollen.

BBS Winsen | 07.09.2022 | 18–21 Uhr

Anmeldung bitte an Annette Mücke  
info@netzwerk-familie-wirtschaft.de | Telefon 04131 303968

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de  
www.ausbildungsnetzwerkpflege.de