



Kräftemanagement für Frauen

Einsatz ja – auch für mich!

Ziele

Die Teilnehmenden setzen sich mit (frauenspezifischen) Ursachen und Folgen von Überarbeitung auseinander. Sie reflektieren ihre persönliche Situation und ihr bisheriges Kräftemanagement und erarbeiten Verbesserungsmaßnahmen.

Inhalte

- **Analyse der aktuellen persönlichen Situation.** Sie erkennen, wo Sie Kraft verlieren und wie Sie eigene Ressourcen aktivieren können.
- **Einzelarbeiten und Inputs** (Erkenntnisse, Anregungen und Werkzeuge) zu ausgewählten Themen aus Fachliteratur, Forschung, Beratungstätigkeit und persönlicher Erfahrung.
- **Inputs und Selbstreflexion** zu ausgewählten Themen
- **Frauenspezifische Aspekte von Kräftemanagement.** Auseinandersetzung mit spezifisch weiblichen Schwierigkeiten und Fallen sowie Stärken und Chancen: z.B. Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster der eigenen Leistungen und deren Folgen für Selbstwert und Energiehaushalt.
- Sie erproben **einfache Techniken**, um Energie aufzubauen, sich zu zentrieren oder um sich zu entspannen und erholen.
- Erarbeiten von konkreten Vorgehensweisen für ein aktuelles, **persönliches Anliegen** und die **Umsetzung in den Alltag**.

Arbeitsweise

Vorträge, interaktives Erarbeiten von Inhalten, Selbstreflexion, Austausch, einfache Übungen/Techniken