

VORTRAG 2024

Herzliche Einladung



Wertschätzung - für sich selbst

Frauen erledigen im Beruf und auch zuhause den größten Anteil der „Care-Arbeit“ in unserer Gesellschaft ohne echte Wertschätzung zu bekommen und häufig ohne Rücksicht auf sich selbst. Vor lauter Fürsorge für andere, achten sie meist kaum auf ihr eigenes Befinden. Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche kennen sie manchmal gar nicht. Und Hinweise von „außen“, eigene Grenzen zu beachten, weniger zu tun oder zumindest mal eine Pause zu machen, werden mit „Wer macht's denn dann?!“ aus innerer „Verpflichtung“ beiseite geschoben. Oder - sie wollen einfach stets für andere da sein.

Im Seminar geht es um Grenzen erkennen und - setzen, um Stärkung der eigenen Haltung dabei und um mehr Selbstfürsorge. So kann das eigene Schaffen anerkannt und gewürdigt werden, ohne sich zu verausgaben. Und auch persönliche Bedürfnisse finden ihren Raum.

Termin:	Samstag, 28.09.2024
Zeit:	09.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Ingolstadt 85051, Kath. Pfarrheim St. Anton, Münchener Str. 69
Referentin:	Andrea Nitzsche, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeit, Coach (ECA), Regensburg
Gebühr:	22,00 € für KDFB-Mitglieder 35,00 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung bis spätestens 19. September 2024

Anmeldung an die KDFB Geschäftsstelle, Telefon 08421 50-673, info@frauenbund-eichstaett.de

KDFB Diözesanverband Eichstätt Bildungswerk e.V.,
Pedettstraße 4, 85072 Eichstätt
Telefon 08421 50-673, www.frauenbund-eichstaett.de

