



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

Darmstadt, den 05.10.2017/St.

## Pressemitteilung vom FachFrauenNetzwerk e.V.

### Selbstmanagement und Selbstfürsorge

#### Vortrag beim FachFrauenNetzwerk e.V.

Viele Frauen sind es gewohnt, sich für die Bedürfnisse anderer verantwortlich und sich selbst nicht selten als „nicht richtig“ zu fühlen. Das Gefühl, emotional in Bedrängnis zu geraten, weil andere enttäuscht werden (können) oder das eigene Denken als egoistisch erlebt wird, ist ein ursächlicher Aspekt, der Selbstfürsorge und ein funktionierendes Selbstmanagement schwächt. Dabei erstrecken sich unserer Bedürfnisse nicht nur auf rein physische Aspekte, sondern umfassen Ebenen wie Nähe und Distanz, Kreativität und Wachstum, Identität und Freiheit. Das „Kümmern um sich selbst“ als einen Akt der Selbstverantwortung zu verstehen, ist Voraussetzung für gelingende Lebenssituationen und Beziehungen. Nicht der Vergleich mit anderen und das Erfüllen von Erwartungen, sondern die Entwicklung einer inneren Haltung sowie ein souveräner Umgang mit Zielen und dem Sinn des eigenen Handelns führen zu dem Empfinden, den eigenen Weg zu gehen.

In einem Vortrag der Trainerin, Moderatorin und Coach **Britta Pütz** am **Mittwoch, den 25. Oktober um 19.30 Uhr, Gasthaus zum Lamm – Hotel Hax, Georg-August-Zinn-Str. 32, 64823 Groß-Umstadt** lernen interessierte Frauen die Kerndimensionen der Selbstführung kennen. Sie erfahren, wie sie die notwendige Selbstfürsorge ganz pragmatisch in ihren dichten Alltag integrieren können.

Die **Referentin Britta Pütz** arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Moderatorin und Coach. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Entwicklung von spezifischen Angeboten für Frauen.

Der Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 10,00 € erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/971 42 33. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung unter: [info@fachfrauennetzwerk.de](mailto:info@fachfrauennetzwerk.de). Infos unter: [www.fachfrauennetzwerk.de](http://www.fachfrauennetzwerk.de)

#### Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33