

## Einladung vom FachFrauenNetzwerk zum Workshop mit Britta Pütz

# "Ich fü(h)r mich"

### Selbstfürsorge und Selbstmanagement für Frauen

Viele Frauen sind es gewohnt, sich für die Bedürfnisse anderer verantwortlich und sich selbst nicht selten als „nicht richtig“ zu fühlen. 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.

Am **23.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr**, haben Sie im Rahmen einer Kleingruppe die Möglichkeit, erste konkrete Schritte dahingehend für sich zu erarbeiten. Der Workshop dient als Vertiefung des Vortrages vom 25.10.17, es können aber auch Interessierte teilnehmen, die den Vortrag nicht gehört haben. Die Kurskosten betragen 35,00 €/Teilnehmerin (für Mitglieder des FFN e.V. nur 25,00 €/Teilnehmerin. Wir bitten um **verbindliche Anmeldung** unter: [info@fachfrauennetzwerk.de](mailto:info@fachfrauennetzwerk.de)

#### Inhalte:

- Umgang mit Grenzen im (Berufs-) Alltag: Grenzen fühlen und setzen
- Umgang mit Gefühlen: Innere Prozesse verstehen und Automatismen unterbrechen
- (in Kontakt) mit sich sein: Achtsame Selbstwahrnehmung und sich selbst unterstützende Selbstgespräche



#### Mitzubringen

- Persönliche Beispiele sind willkommen
- Schreibutensilien
- Lust auf den Abend

**Termin: Dienstag, 23. Januar 2018 / 18.00-21.00 Uhr, Ort: Alsfelder Str. 7, 64289 Darmstadt**

**TN-Zahl: 5-12 - Workshop** mit Britta Pütz, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Coach (FH)