

Impulsvortrag:

"Locker Machen in Familie und Beruf"

- Finde deinen eigenen Rhythmus

Eltern wollen das Beste für ihre Kinder und ihre Familie. Dabei geraten sie aufgrund der eigenen, aber auch gesellschaftlich hohen Ansprüche und Anforderungen oft in die Stressfalle. Sie reiben sich zwischen Beruf und Familie auf und der Alltag wird zur mühseligen Belastung. Freude, Spaß und gemeinsame Unternehmungen geraten so immer mehr in den Hintergrund. Konflikte und Spannungen entstehen. So wird Entspannung und Erholung zur Mangelware.

Der kurzweilige Impulsvortrag möchte an dieser Problematik ansetzen und mit effektiven Impulsen für den Familienalltag die Gelassenheit und Freude von Müttern und Vätern wieder zum Leben erwecken und steigern. Raus aus der Stressfalle, hinein in das gemeinsame Tun!

Durch viel Humor und kabarettistische Einlagen ist die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen und –teilnehmer gesichert und der Gewinn für den eigenen Familienalltag garantiert.

Wen interessiert es?

- alle Eltern und Familien, Mütter und Väter und alle Bezugspersonen, die sich um Kinder kümmern
- > Familienzentren
- ➤ Einrichtungen und Unternehmen
- > Fachtagungen und Kongresse
- > alle Gemeinden oder Städte, die sich für das Wohl von Familien einsetzen

Um was geht es?

- Humor, Lebendigkeit, fachliche Impulse, Musik und Gesang
- Aufzeigen der Wünsche und Bedürfnisse von Familien
- Weitergabe von Kraftimpulsen für den oft stressigen Familienalltag
- > alltagstaugliche Anregungen für einen entspannten Umgang miteinander
- ➤ handfeste Tipps für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- einzigartige Möglichkeit, den eigenen Familienrhythmus zu finden und zu festigen

Was steckt drin?

Der humorvolle und kabarettistische Impulsvortrag bietet effektive und leicht umsetzbare Handlungsmöglichkeiten zur Entlastung im Familien- und Berufsalltag. Diese helfen Eltern Ihren eigenen Familienalltag wieder entspannter und zufriedener zu gestalten und mehr Spaß und Freude im Umgang miteinander zu erleben. Der Vortrag besticht durch seinen großen Unterhaltungswert und gibt Müttern und Vätern neuen Schwung für ihre Erziehungs- und Alltagsarbeit.



Was kommt dabei heraus?

- neue Motivation und Stärke für den eigenen Familien- und Berufsalltag
- langfristige Entspannung innerhalb der Familie
- Gelassenerer Umgang mit Stresssituationen innerhalb und außerhalb der Familie
- mehr Energie und Power für die Erziehungsarbeit, den Alltag, den Job und die Vereinbarkeit von beidem

Die Vortragsteilnehmerinnen und -teilnehmer werden durch leicht umsetzbare Handlungsimpulse langfristig in Ihrem Familien- und Berufsalltag gestärkt.

Wer hat es erfunden?

Ausnahmsweise mal eine Bayerin. Die Referentin ist ausgebildete Erzieherin und Sozialpädagogin. Zudem hat sie Weiterbildungen zur Stressmanagementtrainerin und zum Entspannungscoach absolviert. Als berufstätige Mutter einer Tochter weiß sie genau, wovon sie spricht und möchte Mütter und Väter motivieren, wieder mehr Freude und Gelassenheit in Ihren Familien und mit ihren Kindern zu erleben.

Was ist sonst noch wichtig?

Der Vortrag ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar und kann zeitlich und inhaltlich an die jeweilige Veranstaltung angepasst werden.

Was kostet es?

Anfragen zu Honorarkosten für Vorträge und Seminare sind direkt an die Referentin zu richten.

Wer macht es?



Christina Zehetner

Dipl. Sozialpädagogin (FH) Master of Social Work Stressmanagementtrainerin

Ihre Expertin für Humorimpulse in Familie und Beruf

Wo ist sie zu finden?

Christina Zehetner 08084/50 388 11 beratung@christina-zehetner.de www.christina-zehenter.de