

100 Aufgaben - und trotzdem Zeit für mich

DATUM 30.11.2024
ZEIT 1 x Sa 08:30 - 17:00
ORT i de fabrik Schwyz,
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,
Syti im 1. OG

KURSNUMMER

242-7439

KURSLEITUNG

Lilian Schönbacher

BESCHREIBUNG

Kinder, Haushalt, Job, Partner, Eltern, Schwiegereltern... die Erwartungen scheinen nie enden zu wollen. Wie kann man den eigenen Rollen gerecht werden und dabei selbst nicht zu kurz kommen? Wir zeigen Ihnen Wege, raus aus dem Hamsterrad. In diesem Kurs lernen Sie: • Zeitinseln zu schaffen, um wieder durchatmen zu können • zu prüfen, welche Rollen Sie erfüllen müssen und welche nicht • wie Sie in Stress-Situationen einen kühlen Kopf bewahren • Ihre Aufgaben klar und sicher zu organisieren • Sei erhalten Werkzeuge, mit denen Sie wieder Zeit für sich finden können

Kursleitende:

Lilian Schönbacher Coach und Unternehmerin,
Joe Goldener Coach und Führungsfachmann

KURSZIEL

Sie lernen einen kühlen Kopf zu bewahren und Zeitinseln zu schaffen für sich, indem Sie sich optimal organisieren

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 260.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit, in ein umliegendes Restaurant zu gehen oder Verpflegung mitzunehmen und vor Ort zu essen.

DATEN

Sa 30.11.2024 08:30 - 17:00

FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb