

# MÜTTER IM SPAGAT

## Stressbewältigung, Entspannung und Zeitmanagement für berufstätige Mütter

Eine gute Mutter ist eine Mutter, der es gut geht!

Frauen, die zwischen Familie, Job und Hausarbeit rotieren, können in entspanntem Rahmen Tipps und Tricks zum erfolgreichen Stress- und Zeitmanagement bekommen. Durch Planung und Organisation in Familie, Arbeit und Haushalt finden Sie wieder Zeit für sich selbst. Lernen Sie Entspannungs- und Körperübungen kennen sowie verschiedene mentale Techniken, damit Sie wieder Kraft und Gelassenheit für die täglichen Anforderungen gewinnen und neuen Schwung finden.

Das Seminar bietet viele Denkanstöße und ausreichend Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe.

**Naložba v vašo prihodnost**  
Operacijo delno financira Evropska unija  
Evropski sklad za regionalni razvoj



**Investition in Ihre Zukunft**  
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union  
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie und Stress: Fakten und Hintergründe</li> <li>• Stressbewältigung durch Zeitmanagement</li> <li>• Zeit genug für Job, Kind und Haushalt</li> <li>• Familienmanagement und der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen</li> </ul>
<b>Ort</b>	M.A.M.A., Attemsgasse 21, 8010 Graz (Kinderbetreuung auf eigene Kosten möglich)
<b>Seminarkosten</b>	Die Seminare finden im Rahmen einer Studie des EU-Projekts „chance4change“ statt, weshalb für die Teilnehmerinnen (mit Ausnahme der Kinderbetreuung) keine Kosten anfallen.
<b>Zielgruppe</b>	sind berufstätige Mütter mit mindestens einem nicht schulpflichtigen Kind
<b>Seminarleitung</b>	Die Seminarleiterin ist Psychologin, Pädagogin, Trainerin und Mutter.
<b>Termine</b>	5 Termine zu je 2 Stunden, mögliche Seminarzeiten: <b>Seminar: 2. November bis 30. November 2011</b> , mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr oder <b>Seminar: 4. November bis 2. Dezember 2011</b> , freitags von 16.00 bis 18.00 Uhr oder <b>Seminar: 18. Jänner bis 15. Februar 2012</b> , mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr oder <b>Seminar: 20. Jänner bis 17. Februar 2012</b> , freitags von 16.00 bis 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	unter Tel: 0664 / 97 03 799 oder ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at

## GUTSCHEIN

für die Teilnahme an der Seminarreihe  
MÜTTER IM SPAGAT

5 Termine zu je 2 Stunden



INSTITUT FÜR  
PSYCHOLOGIE

