

Die Perfektionsfalle

Ein Thema für jede Frau

Frauen sind besonders häufig perfektionistisch, weil sie es allen recht machen wollen und alle Rollen zu 100 Prozent erfüllen möchten. Häufig fällt es Frauen schwer, „Nein“ zu sagen und so laden sie sich noch mehr Arbeit auf.

Verbitterung und Zusammenbrüche können vermieden werden, wenn wir aus der Perfektionsfalle aussteigen. Durch Einnahme einer neuen Position und einem klaren Blick, wann es angemessen ist 100 Prozent zu liefern und wann es auch mal völlig ausreichend ist nur 20 Prozent zu investieren, kommen wir in eine gesunde Balance. Dies führt zu Gesundheit und balancierten Beziehungen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Stärken erkennen und nutzen
- Die Stärken der Schwächen definieren
- Entlarven der „inneren Kinder“ und „Rebellen“
- Entscheidungsfähigkeit entwickeln

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Sozialleistungs- und Jobcenter Wiesbaden

Datum:

Donnerstag, 26. September 2024, 10:00 – 12:00 Uhr (Online)

Anmeldeschluss:

19. September 2024

Link zur Anmeldung:

<https://buero-f.webex.com/webex/register/r3bb22404649fd3368968689e21a3c9a5>