

Frauen Wirtschafts Tage

14.–17. Oktober 2020

VORTRAG | GESPRÄCH

MEIN STRESS UND ICH,
EINE LIEBESBEZIEHUNG?!

FREITAG 16.10.2020 | 9.00 bis 11.00 UHR

ONLINE

PROGRAMM

- 8.45 Uhr Einlass in den virtuellen Raum
- 9.00 Uhr Begrüßung
- 9.15 Uhr Vortrag Manuela Rukavina
- 10.15 Uhr Fragen | Austausch | Netzwerken
- 11.00 Uhr Ende

ANMELDUNG

Anmeldeschluss Donnerstag, 08. Oktober 2020
per E-Mail an frauundberuf@heilbronn-franken.com oder
Telefon 07131 3825 333

Die Veranstaltung findet online mit einem kostenlosen, gut zu bedienenden Tool statt. Die Teilnehmenden benötigen ein internetfähiges Endgerät (Smartphone/Tablet/Laptop/Rechner).

Den Zugangslink zum Betreten des virtuellen Raums erhalten Sie eine Woche vor der Veranstaltung. Ihre Anmeldeinformationen werden zur Veranstaltungsorganisation gespeichert.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ihre Anmeldung wird nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei einer Überbuchung werden Sie entsprechend informiert. Die Teilnahme ist kostenfrei.

MEIN STRESS UND ICH – EINE LIEBESBEZIEHUNG?!

Was für eine Beziehung führen Sie mit Ihrem Stress? **Ignorieren** Sie ihn? **Lieben** Sie ihn? Nervt er Sie? Versuchen Sie ihn loszubekommen?

Die Stressforschung konzentrierte sich lange Zeit auf die negativen Aspekte von Stress. Damit einhergehend wurde und wird immer noch häufig die Botschaft vermittelt, man müsse individuell seinen Stress loswerden.

Das führt oft zu **Frust**; denn wie soll man den Stress wegbekommen, den man automatisch hat, wenn man beruflich engagiert ist, Familie, Ehrenamt und Hobbies im Leben unterbringen möchte?

Zudem wird Stress oft verkürzt nur als **Belastung** betrachtet- aber selten analysiert, welchen Benefit wir selbst aus den Situationen, die hinter dem Stress liegen, ziehen. Selten wird geschaut, warum wir uns immer wieder sehenden Auges in bestimmte Stresssituationen begeben- und blenden damit das ganze **Potential an Wachstum** und Stärke aus, das wir in uns tragen.

Und nicht nur das- leider ist es auch so, dass nur das Eliminieren von negativen Emotionen/Stress gar nichts bringt- der Trick ist die positive Seite: sie gilt es zu füllen und zu stärken.

In diesem Vortrag schauen wir auf **resiliente Wege**, Kraft zu erhalten, Energie zu schöpfen und den eigenen Stress nicht als Feind zu betrachten. Hierbei stehen die eigenen Rollen, Bedürfnisse, Werte und Emotionen im Mittelpunkt.

Die Teilnehmenden werden kompakt und humorvoll mit theoretischem Wissen, Zeit für **Praxisaustausch** und einem umfangreichen Methodenkoffer ausgestattet, der praktisch noch am selben Tag angewandt werden kann.

Referentin:

Manuela Rukavina

M.A. Soziologin, Anwenderin der Positiven Psychologie und Coach

www.frauenwirtschaftstage.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU



Manuela Rukavina
Quelle: Mr. und Mrs. Smith

DIESE VERANSTALTUNG WIRD PRÄSENTIERT VON



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Schwäbisch Hall – Tauberbischofsheim

Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall
- Tauberbischofsheim

Susanne Ehrmann
SchwaebischHall.BCA@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de



Jobcenter Hohenlohekreis

Nadine Fisel
Nadine.Fisel2@jobcenter-ge.de
www.jobcenter-ge.de



Wirtschaftsinitiative
HOHENLOHE

W.I.H.-Wirtschaftsinitiative Hohenlohe GmbH

Margot Klinger
info@wih-hohenlohe.de
www.wih-hohenlohe.de



Kontaktstelle
Heilbronn-Franken

Kontaktstelle Frau und Beruf
Heilbronn-Franken

Simone Rieß
s.riess@heilbronn-franken.com
www.frauundberuf-hnf.com



Landratsamt Hohenlohekreis

Lisa-Marie Hemer
gleichstellung@hohenlohekreis.de
www.hohenlohekreis.de



Netzwerk
Fortbildung
Regionalbüro Netzwerk für berufliche Fort-
bildung Heilbronn, Hohenlohe, Main-Tauber-
Kreis und Schwäbisch Hall

Nadine König
heilbronn-franken@regionalbuero-bw.de
www.fortbildung-bw.de
www.regionalbuero-bw.de