

Presseinformation Nr. 37-2019 vom 17. Juni 2019

Webinar für Frauen „Raus aus der Perfektionismusfalle!“

Die Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken bietet 2019 mit Webinaren eine aktuelle Lernform an, die Inhalte, die bislang in Präsenzveranstaltungen angeboten wurden, online vorstellt.

Im Webinar „Ich muss immer mindestens 100% - raus aus der Perfektionismusfalle!“ am 16. Juli 2019 von 10.00 bis 11.30 Uhr können Teilnehmerinnen von zu Hause oder einem anderen Ort ihrer Wahl aus teilnehmen. Außerdem bietet das Webinar eine Besonderheit: es wird live auf der Eventfläche „Schaufenster der Region“ und im LandFrauenGarten auf der Bundesgartenschau übertragen.

Perfektionismus ist ein ständiger Antreiber, der keine Zufriedenheit kennt. Perfektionismus führt zu Erschöpfung und im schlimmsten Fall zu einem Burnout. Wie kann ein Ausstieg aus der selbst auferlegten und nicht ressourcen-orientierten Verpflichtung zur Höchstleistung aussehen? Welches Kraut gegen Perfektionismus gewachsen ist, vermittelt die Referentin Elke-Maria Rosenbusch in ihrem Impuls. Denn das Pareto-Prinzip alleine ist gegen Perfektionismus keine ausreichende Lösung. Es braucht Methoden, um weniger Leistungsdruck und mehr Gelassenheit, weniger Anspannung und mehr Entspannung, weniger Eigenleistung und mehr sinnvolle Delegation kennen zulernen und umzusetzen.

Neben ihrem Interesse benötigen die Teilnehmerinnen einen Rechner oder Laptop mit Internetzugang, ein Headset und wahlweise eine Webcam. Der Zutritt zum virtuellen Lernraum erfolgt über einen Link. Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmerinnen die Zugangsdaten und die Beschreibung zum einfachen Betreten des Lernraums. Eine Teilnahme über Tablet oder Smartphone ist möglich, dazu muss eine kostenfreie App heruntergeladen werden. Auf der BUGA kann das Webinar am Bildschirm verfolgt werden. Durch eine Moderatorin können Fragen gestellt werden.

PRESSEINFORMATION

Wirtschaftsregion Heilbronn-Franken GmbH
Abt. Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken

frau und beruf 
Kontaktstelle
Heilbronn-Franken

Dr. Andreas Schumm
Geschäftsführer
Telefon: 07131-7669 860
a.schumm@heilbronn-franken.com

Die Teilnahme am Webinar ist kostenlos. Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter frauundberuf@heilbronn-franken.com erforderlich.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Im Rahmen des Landesprogramms „Kontaktstellen Frau und Beruf“ fördert das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg Kontaktstellen in Baden-Württemberg. Träger der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken ist die Wirtschaftsregion Heilbronn-Franken GmbH (WHF). Neben der Landesförderung wird die Kontaktstelle über die WHF-Gesellschafter kofinanziert.

Gefördert im Rahmen des Landesprogrammes „Kontaktstellen Frau und Beruf“ des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

