

## X0503323 Work-Life-Balance für Frauen – Balance zwischen Beruf und Privatleben finden

Beginn Montag, 01.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 45,00 €

Dauer 2-mal

Kursleitung Anette Vanderwege

Kursort 101, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die ihre beruflichen und privaten Herausforderungen in Einklang bringen möchten. In einer zunehmend schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger, die Balance zwischen Job, Familie, persönlichen Zielen und der eigenen Gesundheit zu bewahren. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisnahe Impulse, um Ihre Prioritäten zu klären, Stress zu reduzieren und eine individuell stimmige Work-Life-Balance zu entwickeln.

Inhalte:

- Einführung in das Konzept der Work-Life-Balance: Was bedeutet es wirklich?
- Selbstreflexion: eigene Werte, Ziele und Bedürfnisse erkennen
- Zeitmanagement und Priorisierung: Strategien für den Alltag
- Umgang mit Stress und Überlastung: praktische Tipps für mehr Gelassenheit
- Ressourcen stärken: persönliche und berufliche Netzwerke nutzen
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge: den eigenen Akku aufladen

Ziel des Kurses ist es, Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um eine gesunde Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu finden und langfristig zu erhalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.12.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
08.12.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101

[zur Kursdetail-Seite](#)