



Onlinewoche für Frauen

KOSTENFREI

17.11.-21.11.2025

Di. 18.11.2025 - 15:00 - 16:30 Uhr

Beruf und Familie - immer ein Spagat

Die große gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit

Ob Job, Familie, Pflege oder Ehrenamt - viele Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, allem und jedem gerecht zu werden. In dieser Veranstaltung geht es darum, Vereinbarkeit neu zu denken - ohne Schuldgefühle, Überforderung oder Perfektionismus.

Vereinbarkeit beginnt bei uns. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf typische Fallstricke wie Mental Load, Rollenerwartungen und Kommunikationsmuster - und entwickeln alltagstaugliche Lösungen für mehr Entlastung.

Mi. 19.11.2025 - 15:00 - 17:00 Uhr

Wie Vereinbarkeit im Alltag wirklich gelingen kann

Wie viel Frauen täglich bewegen - und wie sie sich Freiräume schaffen

Der gesellschaftliche Druck, der auf berufstätigen Müttern lastet, kann oft erhebliche Auswirkungen auf ihre mentale Verfassung haben. Die Erwartungen, sowohl von außen als auch die eigenen, schaffen oft eine angespannte Atmosphäre. Die ständige Balance zwischen beruflichen Verpflichtungen und familiären Aufgaben setzt Mütter unter Druck. Jede fünfte Mutter ist von Burnout betroffen. In diesem Online-Seminar legen wir den

Fokus auf die verschiedenen Rollen der Frau in Beruf, Familie und ihren eigenen Bedürfnissen. Es werden Strategien vermittelt um Glaubenssätze aufzulösen und ein positives Selbstbild zu fördern und die Fähigkeit zu entwickeln zu sich selbst zu stehen und "Nein" zu sagen. Das Seminar fördert Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Bewusstseinsbildung, Ressourcenaktivierung und die Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit.

Fr. 21.11.2025 - 15.00 - 17:30 Uhr

Digitale Chancen nutzen - ChatGPT kennenlernen

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt rasant. In diesem Online-Seminar entdecken Sie, wie Sie ChatGPT als kreatives und praktisches Werkzeug für Ihren Berufsalltag einsetzen können. Gemeinsam erproben wir konkrete Anwendungen und zeigen, wie Sie mit KI Ihre digitalen Kompetenzen erweitern, sich neue Möglichkeiten erschließen und Ihre berufliche Zukunft aktiv gestalten.

Den Link zu den Seminaren erhalten Sie zeitnah vor Beginn per E-Mail

Jetzt anmelden!

frauenbuero@limburg-weilburg.de
Informationen unter 06431 296 159

Ein Angebot des Kreisfrauenbüros und des Arbeitskreises Frau und Beruf