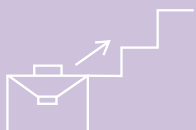




## Wegweiser Familie und Beruf Kreis Euskirchen



Infos online!



## Veranstaltungsort

Ideenfabrik Nachhaltige Wirtschaft  
Josef-Ruhr-Str. 30  
53879 Euskirchen

*Jetzt  
anmelden!*



Mehr Selbstbewusstsein  
tut gut! – Her damit!

Per QR Code oder unter:  
<https://beteiligung.nrw.de/k/1015110>



Tschüss Mental Load,  
hallo Leben!

Per QR Code oder unter:  
<https://beteiligung.nrw.de/k/1016020>



Frau sein heute! Zwischen  
Karriere, Familie und der  
Suche nach sich selbst.

Per QR Code oder unter:  
<https://beteiligung.nrw.de/k/1016022>

KREIS  
EUSKIRCHEN

Jülicher Ring 32  
53879 Euskirchen  
[www.kreis-euskirchen.de](http://www.kreis-euskirchen.de)

GLEICHSTELLUNG  
KREIS EUSKIRCHEN

DEMOGRAFIE  
INITIATIVE  
KREIS EUSKIRCHEN

## Frau & Beruf

### Seminare & Digitaler Workshop



## Mehr Selbstbewusstsein tut gut! – Her damit!

Wer von uns wünscht sich nicht mehr davon: ein selbstbewussteres Auftreten, in sich selber zu ruhen, sich selber wertvoller zu finden, offener und selbstbewusster Menschen gegenüber zu treten und Gespräche zu führen und nichts mehr persönlich zu nehmen?

Das wäre toll, oder? Also – los geht's!

In diesem Halbtagsseminar haben Sie Zeit, sich selbst in den Fokus zu nehmen, den eigenen Wert neu zu bestimmen und Ihr Selbstbewusstsein zu steigern. Wir erfahren, wie viel mehr Freude und Erfolg wir in unserem Leben – im Beruf und auch daheim – mit mehr Selbstbewusstsein haben können!

Sehr konkrete und praktische Tipps bezüglich Ihres Alltags, Ihrer Kommunikation und Ihrer Denkweisen erwarten Sie!

Ihr Leben wird deutlich kraftvoller und klarer!

Ziel dieser Veranstaltung soll sein, dass Sie das Seminar selbstbewusster und freudiger verlassen, als Sie gekommen sind!

Referentin: Katja Artelt

### Seminar



am 25.09.2025  
von 10 Uhr – 14 Uhr

Ideenfabrik Nachhaltige Wirtschaft  
Josef-Ruhr-Str. 30  
53879 Euskirchen

## Tschüss Mental Load, hallo Leben!

### Austausch & Lösungen erarbeiten:

Mental Load heißt, an alles denken zu müssen, was Alltags- oder Familienorganisation betrifft. Auch im beruflichen Kontext ist die Belastung durch das „An-alles-denken-müssen“ vorhanden.

Mental Load führt neben psychischer Belastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und Selbstfürsorge und hat Auswirkungen auf das Berufsleben. Außerdem ist die Form der Alltagsbelastung Auslöser für Konflikte in der Partnerschaft.

In diesem Workshop machen wir die Belastung sichtbar und finden Lösungen, um den Mental Load zu mindern. Was sorgt für inneren Druck und wie können Sie sich davon befreien?

Wie können Sie verhindern, in alle Verantwortungslücken zu springen und stattdessen Aufgaben sowie Verantwortung abgeben?

Ziel ist es, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten und sich bewusst gegen bestimmte To-dos zu entscheiden, um Zeit für Erholung zu haben.

Referentin: Laura Fröhlich

### Digitaler Workshop



am 04.11.2025  
von 10 Uhr – 14 Uhr

## Frau sein heute! Zwischen Karriere, Familie und der Suche nach sich selbst.

Frauen sehen sich im Berufsalltag häufig vor der Herausforderung, Beruf, Familie und persönliche Erfüllung in Einklang zu bringen. Sie tragen berufliche Verantwortung, managen familiäre Verpflichtungen und erfüllen gesellschaftliche Erwartungen – oft auf Kosten der eigenen Bedürfnisse, Zufriedenheit oder gar ihrer Gesundheit. Die mentale Last, der Druck zur Perfektion und fehlende Zeit für Selbstfürsorge führen nicht selten zu Stress, Überlastung und Erschöpfung.

Dieser Workshop bietet gezielte Impulse, um Frauen zu stärken, ihre Resilienz zu fördern und ihnen Werkzeuge für einen bewussten Umgang mit den Anforderungen des Berufs- und Privatlebens an die Hand zu geben. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, Ressourcen und Zeit, das Setzen klarer Prioritäten und eine nachhaltige Selbstfürsorge entsteht eine gesunde Balance zwischen Leistung und Wohlbefinden.

Referentin: Ariane Hotzel

### Seminar



am 23.04.2026  
von 09 Uhr – 13 Uhr

Ideenfabrik Nachhaltige Wirtschaft  
Josef-Ruhr-Str. 30  
53879 Euskirchen