



Bundesverband der
Mütterzentren e.V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



FÜHRUNGSKRÄFTE IN MÜTTERZENTREN

SICH SELBST STÄRKEN, UM FÜR ANDERE STARK ZU SEIN



Kennt ihr das? Die Aufgaben im Mütterzentrum überschlagen sich: Projekte beantragen, Verwendungsnachweise schreiben, Veranstaltungen organisieren, Verantwortung übernehmen und für alle ein offenes Ohr haben. Auch am Wochenende. Und zu Hause reicht die Energie kaum noch für Familie, Freunde, Haushalt und private Termine.

Führen und leiten sind herausfordernd. Die Mitarbeiter*innen in Mütterzentren, die Führungsaufgaben wahrnehmen, müssen während Krisen besonders viel leisten. Sie tragen Sorge für die Kolleg*innen und die Finanzen - da bleibt die Selbstfürsorge schnell auf der Strecke.

Das wollt ihr ändern? Wir haben ein tolles Angebot für euch. Monatliche digitale Treffen, in denen wir Rituale und Methoden der Selbstfürsorge vorstellen und unter Anleitung praktizieren. Wir schauen auf uns selbst und tauschen uns in vertrauensvoller Runde mit den anderen Teilnehmer*innen aus. Dabei lernen wir Übungen kennen, die wir in unseren Alltag, aber auch in unsere Teams mitnehmen können.

Der Höhepunkt wird eine Auszeit direkt an der Nordsee in Büsum sein. Zwei Tage zum persönlichen Kennenlernen, Walk & Talk oder Stille am Strand, Yoga, Resilienz-Übungen, Entspannung- alles was euch gut tut und stärkt, damit ihr gut für euch sorgen könnt.

Online Termine

Jeweils der letzte Mittwoch im Monat: 19:00 - 21:00 Uhr

- 26.04.2023
- 31.05.2023
- 28.06.2023
- 26.07.2023
- 30.08.2023
- 27.09.2023
- 25.10.2023
- 29.11.2023

Auszeit am Meer

vom 17.11 - 19.11.2023

- im Kurort Büsum
- im Einzelzimmer
- mit Körperübungen
- mit Austausch
- mit kreativen Impulsen
- in der Natur sein

Kosten

Für die gesamten Veranstaltungstermine erheben wir einen Teilnahmebeitrag in Höhe von 95 €.

Die Reise- und Übernachtungskosten sind in diesem Beitrag im Rahmen des Bundesreisekostengesetz enthalten.

Anmeldung



Für Rückfragen stehen wir unter info@muetterzentren-bv.de zur Verfügung.