



---

## Der etwas andere Selbstmanagement-Workshop für engagierte Eltern: individuell, maßgeschneidert, ressourcenorientiert

Eine gute Selbstkenntnis und wirksame Selbstmanagementfähigkeiten sind nicht nur die Basis für nachhaltigen Erfolg bei hohen beruflichen Herausforderungen, sondern ebenso zuhause im oft nicht weniger anstrengenden Leben mit den Kindern.

Welche Stärken haben Sie und wie können Sie diese geschickt nutzen?  
Wie fördern Sie am wirksamsten die Entwicklung Ihrer Kinder und Ihrer selbst?  
Wie meistern Sie erfolgreich die Wogen des Familienalltags?

In diesem Intensiv-Workshop bekommen Sie ganz persönliche Antworten auf diese Fragen und speziell auf Sie zugeschnittene Strategien, mit denen Sie nicht nur Ihre Kinder, sondern auch sich selbst in Ihre beste Kraft bringen.

**ORT** Zentrum für Selbstmanagement, Heidelberg  
Theaterstr. 18  
69117 Heidelberg

**LEITUNG** Dipl. Psych. Eva Senegs-Anderson

**METHODEN** Potenzialanalyse SELF, Systemische Familienanalyse  
Erziehung mit der Kraft der eigenen Persönlichkeit  
Psychologische und pädagogische Wissensvermittlung  
Entwicklung individueller Selbst- und Familienmanagementstrategien

**FORMAT** 8 individuell vereinbarte Doppelstunden  
Phase 1: 1-Monats-Workshop mit wöchentlichen Terminen inclusive  
Persönlichkeitsanalyse  
Phase 2: 2 Follow-Ups nach einem und drei Monaten

**KOSTEN** 2490,- € zzgl. USt.

**KONTAKT** [senges-anderson@zfsm.de](mailto:senges-anderson@zfsm.de)  
06221- 728566-1