

# MUT-MACHERINNEN\* WORK-LIFE-BALANCE

## WANN UND WO

**Datum: 04.12.2020**

**Zeit: 12:00- 14:15**

**Ort: Online**

DaMigra e.V. lädt im Rahmen des MUT-Macherinnen\* Projekts herzlich zur Work-Life-Balance Veranstaltung ein!

Familie, Freizeit und Berufliches unter einen Hut zu bringen, ist eine der größten Herausforderungen, die uns in der heutigen Zeit begegnet. Dementsprechend ist Work-Life-Balance nach wie vor ein großes und wichtiges Thema – da insgesamt jedoch das Leben an erster Stelle stehen sollte, bevorzuge ich den Begriff **Life-Work-Balance**.

Denn nur, wenn wir alle Bereiche unseres Lebens in Balance halten, haben wir auch die **Kraft und Energie, um erfolgreich zu sein** – sei es im Job oder im Privatleben.

In diesem Workshop wird diskutiert:

- Arbeit und Leistung (Erfolg, Wohlstand, Beruf, Geld, Karriere)
- Soziale Kontakte (Familie, Partner, Freunde, Zuwendung und Anerkennung)
- Körper und Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Erholung)
- Ich-Zeit und Lebenssinn (Selbstverwirklichung, Erfüllung, Religion, Lebensziele)

Die Teilnahme ist kostenlos!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme

## ANMELDUNG

Wir bitten um eine Anmeldung via E-Mail.

Link und Zugangscode werden euch nach der Anmeldung zugeschickt. Für die Teilnahme benötigt ihr einen Laptop, PC, Tablet oder Smartphone und eine stabile Internetverbindung.



E-Mail

[duesseldorf@damigra.de](mailto:duesseldorf@damigra.de)



Telefon

0211 367 733 76



Ein Projekt von:



GEFÖRDERT VON:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration