

# Pressemitteilung

Nr. 036 /2020 – 27. Februar 2020

## Frauen entlarven Energie- und Zeiträuber

- **Lernen, Entscheidungen nach eigenem Willen zu treffen**
- **Infoveranstaltung für Frauen am 11. März im Mehrgenerationenhaus Löhnberg**



„Energie sparen? Ja, bitte! Mein persönlicher Umgang mit der Zeit“, heißt der Vortrag der Personaltrainerin Luise Lebeda am Mittwoch, 11. März, 18 Uhr, im Mehrgenerationenhaus Löhnberg, Am Berg 3a.

Im Fokus stehen an diesem Abend die unterschiedlichen Aufgaben, Rollen und Bedürfnisse und wie man diese flexibel unter einen Hut bringen kann. Energie- und Zeiträuber werden entlarvt und ein Regelwerk aufgebaut, das hilft, Entscheidungen nach eigenem Willen zu treffen. Das Thema Stressbewältigung und die Frage, wie man sich bei all den Veränderungen selbst gerecht werden kann, runden den Vortrag ab.

Anmeldungen werden per Email unter [Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de) entgegengenommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Seminar ist der Teil der Veranstaltungsreihe BIZ & DONNA und richtet sich an Frauen, die erwerbstätig sind oder werden wollen. Veranstaltet wird es von den Beauftragten für Chancengleichheit der Arbeitsagentur Limburg-Wetzlar und des Jobcenters Limburg-Weilburg.



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Limburg – Wetzlar