

# Pressemitteilung

Nr. 031/2025 – 4. März 2025

## Online-Seminar: Motherflow – raus aus der Überforderungsfalle

- Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagenturen geben Impulse und Informationen
- Online Seminar am 13. März von 9.30 bis 11.30 Uhr zum Thema „Motherflow - raus aus der Überforderungsfalle“

Viele Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, Familie, Beruf und persönliche Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren. Der Wunsch, alles zu schaffen, ohne sich dabei zu stressen, bleibt für viele unerfüllt. Das Seminar „Motherflow – raus aus der Überforderungsfalle“ der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) bietet Müttern und berufstätigen Frauen wertvolle Impulse und praxisnahe Strategien für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Die Veranstaltung findet am 13. März von 9.30 bis 11.30 Uhr statt und richtet sich an Frauen, die sich oft zwischen zahlreichen Verpflichtungen aufreihen. Angeleitet von den Referentinnen Kerstin Gude-Benderoth und Gelnaz Safine-Wright von soulyou, erhalten die Teilnehmenden konkrete Werkzeuge, um Überlastung entgegenzuwirken und neue innere Balance zu finden. Dabei geht es nicht nur um Zeitmanagement, sondern auch um eine ganzheitliche Betrachtung der eigenen Energieressourcen. Die Veranstaltung verspricht praktische Tools und aufschlussreiche Aha-Momente.

Anmeldungen sind via E-Mail unter [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de) möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### Zusatzinfo:

Das Seminar ist Teil einer Veranstaltungs-Reihe der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagenturen aus Mitte- und Nord-



Hessen. Das Jahresprogramm ist im Internet unter [www.arbeitsagentur.de/vorort/giessen/bca/aktuelles](http://www.arbeitsagentur.de/vorort/giessen/bca/aktuelles) >> Programmheft #infobits 2025 aufrufbar.