

# Familienfrau. Wie weiter?



## **Das Arbeitsbuch für Familienfrauen** von Reinhard Schmid und Claire Barmettler

Mit diesem Buch erarbeiten Frauen, die auf der Suche nach persönlicher und beruflicher (Weiter-)Entwicklung sind, konkrete Ziele. Es unterstützt sie dabei, ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen wahrzunehmen, ihre Fähigkeiten zu erkennen und diese auch wirksam zu präsentieren.

Familienfrau. Wie weiter? zeigt, wie Familienfrauen zu Lebensgestalterinnen werden, die ihre Träume, Visionen und Lebenswerte in ihren Berufsalltag integrieren und damit zur ganz persönlichen, passenden Lebensform finden.

### **Nationalrätin Jacqueline Fehr schreibt im Vorwort:**

„Es gibt sie nicht, die richtige Lebensform. Es gibt nur Lebensformen, die stimmen. Nicht für alle, aber für die jeweilige Familie und die jeweilige Frau. Wer die stimmige Lebensform finden will, muss ehrlich sein - vor allem sich selber und seinen Bedürfnissen gegenüber. Um diesen auf die Spur zu kommen, lohnt es sich, ein paar persönliche Lebensfragen zu beantworten.“

Die passenden, zielgerichteten Fragen stellt dieses Buch, in Form von Fragebogen, Übungen und Aufgaben. Die Antworten finden die Frauen selbst. Für die Umsetzung der so erarbeiteten Ziele bietet das Buch konkrete Tipps, Anregungen und eine Fülle von Informationen.“

### **Inhalt der 5 Kapitel:**

1. Persönliche und berufliche Standortbestimmung: Persönliches Situationsdiagramm; Fähigkeitsprofil
2. Persönlichkeit und Arbeit: Bezug zu Arbeit und Beruf; Energie und Zeit; Kräfte-Haushalt
3. Lebensgestalterinnen gehört die Zukunft: Vergleich Persönlichkeit-Beruf(e); Träume, Visionen, Lebensphilosophie
4. Die Berufswelt: Hitparade der Berufe
5. Der „rote Faden“: Kurzporträt; Persönliche und berufliche Veränderung; Aus- und Weiterbildungen; Arbeits- und Tätigkeitsgebiete; Freizeit; Eine eigene Firma; Informationen; Ziele setzen - Schritte planen

S&B Institut, A4, 122 Seiten, ISBN 978-3-905153-76-7, Fr. 34.00  
Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.s-b-institut.ch](http://www.s-b-institut.ch), im Buchshop

### **Sonderkonditionen für Frauenorganisationen:**

Ab einem Bezug von 10 Exemplaren Fr. 15.00 pro Stück, Bestellung bitte direkt an: [verena.ganz@s-b-institut.ch](mailto:verena.ganz@s-b-institut.ch), 044 864 44 49.