



Stadt Zürich

Fachstelle für Gleichstellung

Väter-Lunch

Donnerstag, 22. Juni 2017

12.00 – 13.00 Uhr

Austausch & Infos für Väter in der Stadtverwaltung
mit offeriertem Stehlunch



Moderation **René Setz**, Forum Männergesundheit

Zu Gast **Christoph Walser**, Coach & Trainer, Vater, Fachmann für Männerfragen
www.timeout-statt-burnout.ch

Ort **Stadthaus**, Musiksaal im 3. Stock
Stadthausquai 17, 8001 Zürich

Teilnahme kostenlos

Väter unter Druck

Spannungsfeld Beruf und Familie

Als Arbeitnehmer, Vater und Partner stehen Männer heute im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen. Häufig fühlen sich Eltern im komplexen Alltag unter Druck. Da ist es nicht einfach, sich selbst gut wahrzunehmen, nicht zu viel oder zu wenig zu wollen, Grenzen zu setzen oder sie auszuweiten. Selbstbestimmt handeln, heisst Herausforderungen annehmen und gestalten, ohne sich zu überfordern oder dem Druck auszuweichen.

Christoph Walser ist freiberuflicher Coach und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, Lifebalance und Burnoutprävention. Er wird mit fünf Strategien aufzeigen, wie der Alltag möglichst ohne Druck zu bewältigen ist.

Moderiert wird der Väter-Lunch von René Setz.

Wir freuen uns, Sie an diesem Väter-Lunch begrüßen zu dürfen!

Die weiteren Väter-Lunch-Daten 2017:

Do, 17. September / Di, 08. Dezember

Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich

Stadthausquai 17, 8001 Zürich, Tel. 044 412 48 68, gleichstellung@zuerich.ch, www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung

Anmeldung bis 12. Juni an:
gleichstellung@zuerich.ch

