

Petra Rupprechter-Grofe

Mütter im Spagat

zwischen Beruf und Familie



Ergreifen Sie die
Gelegenheit und
gewinnen Zeit für sich!

Neuerscheinung

So finden Sie Ihre Balance

Leykam



MMag. Petra Ruprechter-Grofe

Psychologin, Pädagogin, Trainerin und Mutter
Seminare – Vorträge – Beratung
www.arbeitsberatung.at

Eine gute Mutter ist eine Mutter, der es gut geht!

Die Psychologin Petra Ruprechter-Grofe, selbst Mutter zweier Kinder, hat als Essenz ihrer jahrelangen Beratungstätigkeit einen kompakten Ratgeber für Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie verfasst. Sie zeigt darin, wie sich die Bedürfnisse von Frauen mit den Anforderungen von Familie, Haushalt und Arbeitswelt in Einklang bringen lassen. Illustriert mit Comics der Reihe „baby blues“, untermalt durch Beispiele aus der Beratungspraxis und ergänzt durch familientaugliche Entspannungsübungen, bietet das Buch

- Ideen zur Entrümpelung Ihres Terminkalenders
- kreative Tipps für Ihr Haushalts- und Familienmanagement
- Rezepte, wie Sie Zeit für sich selber finden

... und vieles mehr!



„Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie“ erhalten Sie im gut sortierten Buchhandel. Handsignierte Exemplare – samt Übungsblättern – können Sie unter ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at bestellen.