



**02.07.2026**



**10:00-11:00**



**kostenfrei**



**Zoom**

# **SELBSTREGULATION**

## **Impulse für Beruf & Alltag**

---

### **Zu Gast: Jen Klan**

In unserem **kostenfreien Online-Workshop für neurodivergente Frauen** sprechen wir über Methoden und Übungen zur Selbstregulation, die sowohl im Alltag, als auch im Beruf angewendet werden können.

**Anmeldung bis 29.06.:**

**[koko@frauenbildungsnetz.de](mailto:koko@frauenbildungsnetz.de)**

# INHALT

---

In 60 Minuten bekommt ihr einen Einblick in das Thema **Selbstregulation** und erfahrt, wie sich **Belastung und Stress** im Arbeitsalltag und im privaten Alltag auf **Körper** und **Nervensystem** auswirken können.

Ihr lernt erste **praktische Impulse** kennen, um eigene **Stresssignale** früher wahrzunehmen und euch in herausfordernden Momenten **bewusster zu regulieren**. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern auch um **einfache Übungen**, die sich leicht in den Alltag übertragen lassen.

**Jen Klan** ist Coachin für **Neurosystemische Integration**. Sie bietet ganzheitlich-integrative Traumaarbeit an und **hilft neurodivergenten Menschen** beim Aufbau einer beruflichen Selbstständigkeit.

# KONZEPT

---

Diese Veranstaltung ist für **neurodivergente Frauen**, die sich in Ausbildung, Studium, Weiterbildung, Arbeit etc. befinden oder auf der Suche danach sind.

Für die Teilnahme wird **keine offizielle Diagnose** benötigt.

Wir bemühen uns bei unseren Veranstaltungen um **möglichst wenig Barrieren**.

Für dieses Format werden z.B. **Live-Untertitel** in Zoom angeboten.

Das Einschalten von Kamera und Mikro ist **freiwillig** und keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Wir **verzichten** in unserem Workshop-Konzept auf **Breakout-Rooms** und **Gruppenarbeiten**.

Ihr braucht weitere Tools, um teilnehmen zu können? **Kommt gerne auf uns zu und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung.**