

SORGSAM UND KRAFTVOLL DURCH MEIN LEBEN

Kursnummer 22.01.160

Frauen haben viele Aufgaben zu erledigen. Deshalb ist es wichtig, sich Freiräume zu schaffen und den Blick auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Sie lernen Strategien kennen und probieren diese im Alltag aus. Durch den Blick auf die eigenen Stärken, Ressourcen und Kompetenzen werden Sie sowohl für Ihr Privat- als auch Berufsleben gestärkt. Sie erkennen Ihre eigenen Grenzen und kommunizieren diese klar. Die persönlichen Erfahrungen werden im Austausch mit anderen Frauen im Rahmen von Onlinetreffen reflektiert.

1. Wo stehe ich derzeit?

Im ersten Schritt klären Sie Ihre vielfältigen Rollen und die damit verbundenen Aufgabengebiete. Sie erstellen Ihr Stärken- und Ressourcenprofil und erkennen Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten.

2. Wo will ich hin?

Sie entwickeln Ihr persönliches und kraftvolles Zukunftsbild und planen die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Wichtige Faktoren der Resilienz sollen Sie dabei unterstützen.

3. Wie geht es weiter?

Sie wissen, wie Sie sich im Alltag Freiräume schaffen können, spüren Ihre Grenzen und können diese auch rechtzeitig kommunizieren. Im Rahmen eines gemeinsamen feierlichen Abschlusses sichern Sie Ihre Erträge.

TERMIN REFERENTIN 08. OKTOBER 2022, 9.30-17.00 UHR, Haus der Frau, Linz
Manuela Stal, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsbegleitung

TERMIN REFERENTIN 09. NOVEMBER 2022, 18.30 - 20.30 UHR, Onlinetreffen
Manuela Stal

TERMIN REFERENTIN 03. DEZEMBER 2022, 9.30-17.00 UHR, Haus der Frau, Linz
Mag.a Agnes Brandl, Supervisorin, Coach (ÖVS), Psychologische Beratung (WKO), Burnout-, Stresspräventionsprophylaxe

TERMIN REFERENTIN 08. FEBRUAR 2023, 18.30 - 20.30 UHR, Onlinetreffen
Mag.a Agnes Brandl

TERMIN REFERENTIN 25. MÄRZ 2023, 9.30-17.00 UHR, Haus der Frau, Linz
Mag.a Evelyn Mallinger, Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin

LEHRGANGSBEGLEITUNG Kienast Eva-Maria M.A. MA
KOSTEN € 200
KOOPERATION kfb OÖ, Treffpunkt Dominikanerhaus Steyr

