



Der Tanz mit dem Besen

Stärkung und Motivation für den
(Berufs-)Alltag

2016

Seminare für Reinigungsfachfrauen und
verwandte Berufsgruppen

20. April 2016 **Mir selbst vertrauen**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Physiotherapeutin NN

Selbstwert und Selbstvertrauen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Sie setzen sich mit Stolpersteinen im Gesprächsverhalten auseinander und lernen mit praktischen Übungen, eigene Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken.

20. April 2016 **Schluss mit den Schuldgefühlen**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Viele Frauen leiden unter Schuldgefühlen: gegenüber ihren Kindern, ihren Müttern, ihren Familien. Grundlose, freischwebende Schuldgefühle verhindern einen guten Selbstkontakt, machen manipulierbar und erschweren die Kommunikation am Arbeitsplatz. In diesem Seminar analysieren Sie die Hintergründe für Schuldgefühle. Sie lernen, sich vom lebensbehindernden Ballast zu befreien und Verantwortung zu übernehmen.

Dr. Gertrud Broger,
Juristin, Arbeiterkammer

Eine Juristin informiert über arbeitsrechtliche Fragen.

Kommunikation und Selbstwert,
Umgang mit Stress und Druck am
Arbeitsplatz, Bewältigung von
Krisen und Konflikten und
Vermeidung von Burnout sind
Inhalte dieser Fortbildung.

Es geht um schonende Körperhaltung
und Bewegungsabläufe,
frauenspezifische Gesundheitsthemen,
Vermeidung von Arbeitsunfällen und
arbeitsrechtliche Fragen.

7. Juni 2016 Mit mir im Gleichgewicht

In jedem Leben gibt es Phasen des Chaos: innerlich, äußerlich, körperlich, seelisch. Etwas ist aus dem Gleichgewicht geraten. Veränderung steht an. Das kann Angst machen. Doch durch die notwendig gewordene Veränderung eröffnen sich Wege zu einem neuen, stabileren Gleichgewicht. In dieser Seminareinheit lernen Sie, innere und äußere Zeichen des Un-Gleichgewichts zu erkennen, auf ihre innere Stimme zu hören, Glücksinseln im Alltag zu schaffen und den Weg hin zu einem neuen Gleichgewicht zu finden.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Ärztin NN

8. Juni 2016 Der aufrechte Gang – Abschied von der Opferrolle

Alle Frauen haben den Wunsch, aufrecht und selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Nicht allen gelingt es. Oft fühlen sie sich anderen Menschen ausgeliefert – sie sehen sich als Opfer, die sich den Wünschen und Erwartungen anderer anpassen. Was hat dazu geführt, dass viele Frauen nicht wagen, zu sich selbst zu stehen sondern ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken oder gar ganz verleugnen? In diesem Seminar werden die wichtigsten Schritte aufgezeigt, die jede Frau für sich tun kann, um mit erhobenem Haupt, freudig und heiter das eigenen Leben zu gestalten. Haltung – und rückenstärkendes Yoga

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Dr. Birgit Huber
Kulturwissenschaftlerin und Yogalehrerin

27. September 2016 Der aufrechte Gang – Den Blick auf das Gute richten

Täglich erleben wir Momente, kleine Begebenheiten, für die wir dankbar sein können. Oft sind es nicht die spektakulären Ereignisse und großen Vorgänge, sondern kleine Augenblicke, die das Leben wesentlich bereichern. Meistens beachten wir sie zu wenig. Kleine Dankbarkeitserlebnisse zu erkennen, kann gelernt werden. Das gibt Frauen positiven Halt und stärkt ihre innere Balance.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Dr. Birgit Huber
Kulturwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Kursort	Bildungshaus St. Arbogast, Götzis
Zeit	jeweils von 09.05 bis 17.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 30,00 pro Seminartag
Verpflegung	€ 16,00 (Mittagessen und Jause)
Anmeldeschluss	jeweils 14 Tage vor dem Seminartag

Information und Anmeldung Sekretariat	Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg Marianne Springer Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch T 05522 3485209
E-Mail	marianne.springer@kath-kirche-vorarlberg.at

