



Der Tanz mit dem Besen

Stärkung und Motivation für den
(Berufs-)Alltag

2014

Seminare für Reinigungsfachfrauen
und verwandte Berufsgruppen

12. Mai 2014

Mir selbst vertrauen

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.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Physiotherapeutin

Eine Physiotherapeutin gibt Tipps zur Vermeidung von Rückenproblemen.

13. Mai 2014 **Das endliche Leben lieben**

Jedes Leben ist begleitet von Trauer und Leid, durch Abschiede von Menschen, lieb gewonnenen Orten, Lebensgewohnheiten, unerfüllten Lebensträumen. So gehört Sterben schon heute zum Leben. Den Tod nicht verschweigen, das Sterben nicht tabuisieren – bringt neue Blickwinkel auf das Leben. Lassen Sie sich von der Endlichkeit des Lebens einladen, es bewusst zu gestalten und zu lieben.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Petra Hartmann,
Ergotherapeutin

Ergotherapeutische Tipps für körperschonende Arbeitsabläufe runden das Seminar ab.

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.

14. Mai 2014 **Mit mir im Gleichgewicht**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Dr. Elisabeth Brändle
Ärztin mit Diplom für psychosoziale
und psychosomatische Medizin

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.

15. Mai 2014 **Schluss mit den Schuldgefühlen**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Dr. Gertrud Broger
Juristin, Arbeiterkammer

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.

Eine Juristin informiert über arbeitsrechtliche Fragen.

12. Juni 2014 **Gelassen und stark**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Friederike Winsauer
Frauenreferentin
Trainerin und Coach

Wie gehe ich mit Stress und Sorgen angemessen um? Wie kann ich mein seelisches Gleichgewicht finden und bewahren und dabei ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln? Wie lebe ich leichter, lege falsche Bescheidenheit ab und kann Erfolg zulassen ohne ein schlechtes Gewissen zu haben? Zehn Angebote als Wegweiser unterstützen die Teilnehmerinnen, einen sicheren Halt in sich selbst zu finden und im Einklang mit sich selbst und dem Umfeld zu handeln.

Achtsamkeitsübungen beschließen den Tag.

Kursort
Zeit
Kursbeitrag
Verpflegung
Anmeldeschluss

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

Information und Anmeldung
Sekretariat

Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg
Margot Metzler
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch
T 05522 3485209

E-Mail

margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at