

## 7 Meine Stärken erkennen – und weiterwachsen – 5. Mai 2011

Viele Frauen kennen das Gefühl, minderwertig, unzufrieden und unsicher zu sein. In diesem Seminar lernen Sie, im Wissen um Ihre eigenen Stärken und Kompetenzen mit erhobenem Haupt durch die Welt zu gehen, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und Kränkungen und Verletzungen als Sprungbrett für eine bessere Zukunft zu nutzen. Außerdem erhalten Sie ergotherapeutische Tipps für körperschonende Arbeitsabläufe.

*Referentinnen:*

*Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Sabine Vonier, Ergotherapeutin*

## 8 Das endliche Leben lieben – 16. Juni 2011

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. Ergotherapeutische Tipps für körperschonende Arbeitsabläufe runden das Seminar ab.

*Referentinnen:*

*Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Sabine Vonier, Ergotherapeutin*

Kursort	Bildungshaus St. Arbogast, Götzis
Zeit	jeweils von 9.05 bis 17.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 30,00 pro Seminartag
Verpflegung	€ 16,00 (Mittagessen und Jause)
Anmeldeschluss	Seminare 1- 3: 28. März 2011, Seminare 4-7: 18. April 2011, Seminar 8: 30. Mai 2011



Foto: Godamy

*Josefine Schlechter,  
dipl. Erwachsenenbildnerin*

### Information und Anmeldung

Frauenreferat. Katholische Kirche Vorarlberg  
Sekretariat: Margot Metzler  
6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13  
T 05522 3485 209  
E [margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at)

Eine Veranstaltung des Frauenreferats der Katholischen Kirche Vorarlberg in Kooperation mit dem Bildungshaus St. Arbogast und der kfb (Katholische Frauenbewegung). Die Seminarreihe wird unterstützt durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und die Arbeiterkammer Vorarlberg.



## Der Tanz mit dem Besen

### Stärkung und Motivation für den (Berufs-)Alltag

Seminare für Reinigungsfachfrauen und  
verwandte Berufsgruppen



Kommunikation und Selbstwert, Umgang mit Stress und Druck am Arbeitsplatz, Bewältigung von Krisen und Konflikten, bewusste Gestaltung von Lebensphasen und Vermeidung von Burnout sind Inhalte dieser Fortbildung. Darüber hinaus geht es um schonende Körperhaltung und Bewegungsabläufe, frauenspezifische Gesundheitsthemen, Vermeidung von Arbeitsunfällen und arbeitsrechtliche Fragen.

Viele Betriebe nutzen bereits das beliebte Seminarangebot und drücken damit ihre Wertschätzung gegenüber den Reinigungsfachfrauen aus. Sie wissen: zufriedene Mitarbeiterinnen leisten bessere Arbeit – und das kommt auch dem Unternehmen zugute!

## **1** Mir selbst vertrauen – 11. April 2011

Selbstwert und Selbstvertrauen stehen im Mittelpunkt des ersten Seminarteils. Sie setzen sich mit Stolpersteinen im Gesprächsverhalten auseinander und lernen mit praktischen Übungen, eigene Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken. Eine Physiotherapeutin gibt Tipps zur Vermeidung von Rückenproblemen.

*Referentinnen:  
Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Julia Rützler, Physiotherapeutin*

## **2** Achtsam leben – 12. April 2011

Im zweiten Seminar lernen Sie, liebevoll mit sich selbst, Ihren Wünschen und Bedürfnissen umzugehen und körperliche Veränderungen achtsam wahrzunehmen. Eine Juristin informiert über arbeits- und frauenrechtliche Fragen.

*Referentinnen:  
Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Dr.<sup>in</sup> Gertrud Broger, Juristin*



## **3** Krisen konstruktiv meistern – 13. April 2011

Wege zu einem konstruktiven Umgang mit Krisen und Ängsten vermittelt das dritte Seminar. Sie erfahren, wie sich durch bewusstes Loslassen neue Möglichkeiten und Zukunftschancen eröffnen können. Zudem bietet das Seminar Auskünfte zu frauenspezifischen Gesundheitsthemen sowie zur Vorsorge- und Arbeitsmedizin.

*Referentinnen:  
Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Brändle, Ärztin mit Diplom für psychosoziale und psychosomatische Medizin*

## **4** Konflikte als Chance nutzen – 2. Mai 2011

Die Angst um den eigenen Arbeitsplatz, Zeitdruck, hohe Verantwortung und mangelnde Wertschätzung können zu Neid, Konkurrenz und Konflikten führen, die an die Substanz gehen. Als Teilnehmerin lernen Sie Methoden der Konfliktlösung kennen und üben, konstruktiv mit negativen Stimmungen umzugehen. In einer speziellen Einheit informiert die Telefonseelsorge Vorarlberg über die Möglichkeiten anonymer Hilfestellungen.

*Referentinnen:  
Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Elisabeth Tos, stv. Leiterin der Telefonseelsorge*

## **5** Mich vom Leben herausfordern lassen – 3. Mai 2011

Jeder Lebensabschnitt ist mit neuen Aufgaben verbunden, die es zu meistern gilt. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die besonderen Chancen und Herausforderungen der verschiedenen Lebensphasen. In der Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten gewinnen Sie eine realistische Selbsteinschätzung, die Ihnen hilft, gut auf die Anforderungen des Alltags zu antworten. Zudem werden Basiskenntnisse für die Erste Hilfe bei kleineren oder größeren Notfällen vermittelt.

*Referentinnen:  
Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Bernadette Möslinger, Rotes Kreuz*

## **6** Burnout vermeiden – Kraftquellen finden – 4. Mai 2011

Müdigkeit und Erschöpfung dürfen durchaus sein, solange sie nicht zum Dauerzustand werden. In diesem Seminar erhalten Sie Anregungen, wie Sie sich Räume für Freude und Kreativität schaffen, wie Sie neue Kraft schöpfen und Energie tanken können. Darüber hinaus bietet das Seminar praktische Tipps zur Vermeidung von Arbeitsunfällen.

*Referentinnen:  
Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin  
Manuela Pfanner, Kuratorium für Verkehrssicherheit*