



Der Tanz mit dem Besen

Stärkung und Motivation für den
(Berufs-)Alltag

2019

Seminare für Reinigungsfachfrauen und
verwandte Berufsgruppen

2. April 2019 **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. Ein Experte informiert darüber hinaus über arbeits- und sozialrechtliche Fragen. Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Neueinsteigerinnen – aber auch treue Seminarbesucherinnen sind herzlich willkommen.

ReferentInnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mag. Alexander Nußbaumer
Arbeiterkammer Vorarlberg

3. April 2019 **Der aufrechte Gang**

Alle Frauen haben den Wunsch, aufrecht und selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Nicht allen gelingt es. Oft fühlen sie sich anderen Menschen ausgeliefert – sie passen sich den Wünschen und Erwartungen anderer an. Was hat dazu geführt, dass viele Frauen es nicht wagen, zu sich selbst zu stehen, sondern ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken oder 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 eigene Leben zu gestalten. Einfache und wohltuende Körperübungen und Tipps helfen Rückenprobleme zu vermeiden und die Körperhaltung zu schonen.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mela Feistenauer
Medizinische Masseurin
Kosmetikerin und Fußpflegerin

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.

24. September 2019 **Werde die, die du sein willst**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mela Feistenauer
Medizinische Masseurin
Kosmetikerin und Fußpflegerin

Jeden Tag haben wir die Wahl, in welche Richtung uns unser Leben führt. Doch die Erwartungen an uns selbst und all die Glaubenssätze, die uns so lange begleiten, hindern uns möglicherweise, unser Leben bewusst zu gestalten. Dieses Seminar will Anstöße für eine positive Veränderung geben.

25. September 2019 **Mit Leichtigkeit den Alltag bewältigen**

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mela Feistenauer
Medizinische Masseurin
Kosmetikerin und Fußpflegerin

Wie bringen wir Leichtigkeit in den Alltag? Niemand bleibt von Sorgen verschont – wie gehen wir konstruktiv mit Erschwerissen um? Wie gelingt es, die gestellten Aufgaben motiviert anzupacken? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit achtsamer Kommunikation, mehr Miteinander, besserem Verstehen.

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	jeweils 10 Tage vor dem Seminartag

Information und Anmeldung	Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg
Sekretariat	Patricia Hutter
	Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
	T 05522 3485 205
E-Mail	patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at