



# Der Tanz mit dem Besen

Stärkung und Motivation für den  
(Berufs-)Alltag

2020

Seminare für Reinigungsfachfrauen und  
verwandte Berufsgruppen

## 22. April 2020 **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 außerdem über arbeits- und sozialrechtliche Fragen. Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Neueinsteigerinnen, aber auch Teilnehmerinnen anderer Seminare aus der Reihe „Der Tanz mit dem Besen“ erfahren hier Neues.

ReferentInnen  
Josefine Schlechter  
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mag. Alexander Nußbaumer  
Arbeiterkammer Vorarlberg

## 23. April 2020 **„Meine Rollen“ Welche Rollen machen mich stark?**

Welche Rollen nehme ich im Laufe meines Lebens ein? Einer der wichtigsten Schutzfaktoren ist die Selbstwahrnehmung. Wir beschäftigen uns damit, wie es gelingt Herausforderungen anzunehmen, Probleme zu erkennen und zu lösen und wie wir durch innere Stärke zur Leichtigkeit finden. Eine Arbeitsmedizinerin informiert über den gesundheitsschonenden Umgang mit Reinigungsmitteln und den guten Umgang mit Schmerzen oder Krankheit. Auch alle Fragen zum Thema Kuraufenthalt werden geklärt.

Referentinnen  
Josefine Schlechter  
dipl. Erwachsenenbildnerin

Dr.<sup>in</sup> Nada Ivica  
Fachärztin für Arbeitsmedizin  
ameco

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.

**6. Oktober 2020**

## **„Schritt für Schritt zum Glück“ Wie viel Zeit verbringen wir mit dem Glück?**

Referentinnen  
Josefine Schlechter  
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mela Feistenauer  
Medizinische Masseurin  
Kosmetikerin und Fußpflegerin

Persönliche Ziele sind die Grundvoraussetzung für Glück und Erfolg im Leben. Leben im Hier und Jetzt ist eine Kunst – eine Lebenskunst. Denn zwischen zu früh und zu spät liegt der Augenblick. Jeder einzelne lohnt sich. Ergänzt wird der Tag durch einfache und wohltuende Körperübungen und Tipps, die helfen Rückenprobleme zu vermeiden und die Körperhaltung zu schonen.

**7. Oktober 2020**

## **Meinen Weg finden mit Zuversicht und Energie**

Referentinnen  
Josefine Schlechter  
dipl. Erwachsenenbildnerin

Mela Feistenauer  
Medizinische Masseurin  
Kosmetikerin und Fußpflegerin

Wie finden wir den Weg in eine gute persönliche Zukunft? Wir alle wollen einen guten Weg in die Zukunft finden. Dabei stehen uns oft Sorgen im Weg, die den Alltag überschatten. Dabei fängt der erste Schritt zu persönlichem Wohlergehen bei uns selbst an. An diesem Tag beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir Mut finden, zuversichtlich den eigenen Weg zu gehen und wichtige Schritte zu machen. Lustvolle Körperübungen, die Lebensfreude und Mut geben, bereichern den Tag.

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  
Sekretariat

Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg  
Patricia Hutter  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05522 3485 205

E-Mail [frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at)