



Der Tanz mit dem Besen

Stärkung und Motivation für den
(Berufs-)Alltag

2015

Seminare für Reinigungsfachfrauen und
verwandte Berufsgruppen

11. März 2015 **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.

12. März 2015 **Schluss mit den Schuldgefühlen**

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.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

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.

14. April 2015 **Gelassen und stark**

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?

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

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.

Friederike Winsauer
Frauenreferentin, Trainerin und Coach

Achtsamkeitsübungen beschließen den Tag.

15. April 2015 **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.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

In dieser Seminareinheit lernen Sie, innere und äußere Zeichen des Ungleichgewichts zu erkennen, auf ihre innere Stimme zu hören, Glückseln im Alltag zu schaffen und den Weg hin zu einem neuen Gleichgewicht zu finden.

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

29. September 2014 **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 fühlen 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.

Referentinnen
Josefine Schlechter
dipl. Erwachsenenbildnerin

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 Frauenreferat, Katholische Kirche Vorarlberg
Sekretariat Margot Metzler
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch
T 05522 3485209
E-Mail margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at



Eine Veranstaltung der Frauenreferats der Katholischen Kirche in Kooperation mit dem Bildungshaus St. Arbogast. Die Seminarreihe wird unterstützt durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und der Arbeiterkammer Vorarlberg.