



Kluge Entscheidungen treffen - erfolgreiches Arbeiten mit dem Systembrett

Immer mal wieder zwischen zwei Stühlen? Eigentlich müsste ich ... sollte ich ... einerseits-andererseits ... Fragen über Fragen und kein Anfang? Aufräumen im Kopf wäre prima?

Ambivalenzen und Dilemmata sind spannende Einladungen, genauer hinzuschauen und zu prüfen, was das Wesentliche der Thematik ist. Das Systembrett, ursprünglich in der Familienberatung angewandt, ist ein vielfach erprobtes Hilfsmittel unter anderem zur Entscheidungsfindung. Es bietet ressourcenorientierte Lernerfahrungen an, die Intensität bestimmt dabei die Akteurin zu jedem Zeitpunkt selbst. Die Methode ist einfach und braucht nur ein paar kreative Anstöße sowie eine leicht zu erlernende Fragetechnik, dann ist sie zur Selbstexploration optimal geeignet.

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, einen Lieblingsgegenstand bereitzuhalten.

Kursleitung: Bettina Schweer, Systemische Beraterin

**Freitag, 05.02.2021 10:00 - 12:00 Uhr oder
Freitag, 12.02.2021 10:00 - 12:00 Uhr**

Das Kaninchen vor der Schlange - Durchsetzungsstrategien

Die Schlange wollen Sie nicht sein, aber das Kaninchen davor auch nicht! Wie werden Sie überzeugend und souverän und setzen Ihre Ziele besser um?

Der Workshop gibt Ihnen eine Unterstützung wie Sie

- **selbstbewusster auftreten und eigene Ziele umsetzen**
- **schlagfertig ihre Frau stehen**
- **Konflikte als Chancen sehen und nutzen können**
- **in schwierigen Gesprächssituationen nicht den Kopf verlieren, sondern punkten**
- **einen Weg finden, der Ihrer Persönlichkeit entspricht.**

Auf Grundlage eines Persönlichkeitsmodells lernen Sie gezielt Techniken, die sich für Sie eignen.

Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher-Jankowski,
Lerntherapeutin

**Donnerstag, 28.01.2021 10.00-12.00 Uhr oder
Donnerstag, 04.02.2021 18.30-20.30 Uhr**



In den Workshops erhalten Sie Informationen, Hilfestellungen und Tipps.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die Zugangsinformationen zu den digitalen Kursen, erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Anmeldung bitte per E-Mail!

E-Mail:

Frauenbuero@Limburg-Weilburg.de

<https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/leben-im-landkreis/soziales/frauenbuero>

Weitere Infos unter Telefon:

06431/296-153 oder -169



Frauenforum zur beruflichen Qualifikation

DIGITALES ANGEBOT

Eine Veranstaltung des Arbeitskreises FRAU & BERUF



Landkreis Limburg-Weilburg



Liebe Frauen,

wir freuen uns, dass wir auch in Corona-Zeiten für Sie ein neues Weiterbildungsangebot zusammenstellen konnten.

Zum ersten Mal bieten wir unser „Frauenforum zur beruflichen Qualifikation“, in digitaler Form an.

Freuen Sie sich auf ein interessantes Workshop-Angebot.

Aktive Meditation

Meditation ist hilfreich, um nach einem anstrengenden Arbeitstag belastende Gedanken zu verarbeiten, loszulassen und wieder zu sich selbst zu finden. Bei regelmäßiger Anwendung kann sich außerdem eine größere Gelassenheit einstellen.

Im Kurs lernen Sie eine aktive Meditationstechnik nach Osho kennen. Bestandteile dieser Technik sind körperliche Bewegung, Beobachtung von körperlichen Reaktionen, Gedanken und Emotionen, sowie Entspannung. Besonders die körperliche Bewegung tut nach einem Tag, den Sie unter Umständen mit viel Sitzen verbracht haben, gut. Eine kurze theoretische Sequenz und der Austausch über die persönlichen Erfahrungen runden den Kurs ab. Erfrischt, erholt und entspannt gehen Sie am Ende aus dem Workshop.. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Bitte bereithalten: Matte, leichte Decke, Meditationshocker oder -kissen falls vorhanden

Kursleitung: Julia Radecke,
Psychologische Beraterin

**Dienstag, 19.01.2021 18.30-20.30 Uhr und/oder
Samstag, 23.01.2021 10.00-12.00 Uhr**



Körperintelligenz entdecken und einbeziehen

Ihr Körper kommuniziert mit Ihnen, lernen Sie seine Sprache. Dieser Workshop ist für alle, die in Geist und Körper wieder beweglich und flexibel werden und Verantwortung für ihre mentale und körperliche Gesundheit übernehmen wollen.

Durch einfache, in den Arbeitsalltag integrierbare Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen lernen Sie, wie Sie trotz Hektik und Druck in Job sowie Privatleben einen Raum für mehr Zentriertheit, Gelassenheit und Verbundenheit mit sich selbst erschaffen.

Schluss mit Gedankenkarussell und Wellen von Stress und Angst, die möglichst unterdrückt werden, um professionell zu erscheinen. Durch den Kontakt mit Ihrer Körperintelligenz entstehen neue Freiräume und Handlungsmöglichkeiten in herausfordernden Situationen. So können Sie mit mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Effektivität arbeiten und ein neues Verständnis für Ihre "Verkörperung" in der Welt entwickeln.

Kursleitung: Janina Mill, Heilkräuterexpertin

**Samstag, 30.01.2021 10.00-12.00 Uhr oder
Samstag, 06.02.2021 15.00-17.00 Uhr**

Aufbruch als Chance

Kennen Sie das? Es gibt ganz bestimmte Situationen oder Ereignisse im Leben, da wissen Sie einfach: „Es reicht! Es muss sich etwas ändern! Jetzt oder nie!“

Damit Sie gut gewappnet Veränderungen in ihrem Leben meistern, gilt es Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.

Dieser Workshop stärkt Sie, Ihre Chancen zu nutzen, kreative Wege und Ressourcen zu finden für Ihren Veränderungsprozess in „Ihr neues Leben“, damit Sie mit mehr Lebensfreude den Tag trotz Veränderungen genießen können.

Bereitzulegen sind 2 DIN A3 Blätter ggf. auch DIN A4, Bunt-und/oder Wachsstifte, Kugelschreiber, Papier zum Schreiben.

Kursleitung: Margit Geiger,
Supervisorin und Coach

**Freitag, 05.02.2021 18:00 - 20:00 Uhr oder
Freitag, 12.02.2021 18:00 - 20:00 Uhr**



Die „gläserne Decke“ Tipps wie Frauen sich im Beruf besser durchsetzen können

Kennen Sie das? Sie tragen in einem Meeting eine Idee vor. Sofort wird der Geräuschpegel lauter, die Kollegen zücken ihr Handy, keiner hört richtig zu. 10 Minuten später ergreift Meyer das Wort und wiederholt ihre Idee. Alle applaudieren ihm für diesen genialen Beitrag. Sie sind an die „gläserne Decke“ gestoßen.

Woran kann es liegen, dass Frauen im Beruf und als Selbständige häufig nicht weiterkommen, obwohl sie doch gut ausgebildet, große emphatische Fähigkeiten haben und auch praktisch versiert sind?

Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop anhand von Übungen, wie sie mit kleinen Tricks ihre Kommunikation und ihr Auftreten verbessern können, um die „gläserne Decke“ zu durchstoßen.

Kursleitung: Iris Bornkessel, Dipl. Soziologin

**Donnerstag, 21.01.2021 10:00 - 12:00 Uhr oder
Donnerstag, 21.01.2021 14:00 - 16:00 Uhr**

Resilienz / Krisenbewältigung Ein „starkes seelisches Immunsystem“

Warum gelingt es manchen Menschen besser aus einer Krise gestärkt hervorzugehen oder neue Wege mit Mut und innerer Stärke zu beschreiten? Wo liegt der Schlüssel für das Geheimnis, unsere manchmal unsichtbare Richtschnur ohne größeren Aufwand ausfindig zu machen?

Jeder Mensch hat ein körperlich wahrnehmbares, intuitives Wissen auf das „sie“ zurückgreifen kann.

Durch Übungen zu zweit oder in der Gruppe, verbunden mit „Achtsamen Lauschen nach Innen“ und kleinen Bewegungsübungen mit Musik, wollen wir lernen unsere Resilienz zu stärken und uns innerlichen Freiraum zu schaffen.

Ein Gramm Praxis wiegt mehr als tausend Tonnen Theorie auf. (altes Sprichwort)

Kursleitung: Doris Mill,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Samstag, 31.01.2021 15.00 - 17.00 Uhr oder
Samstag, 06.02.2021 10.00 - 12.00 Uhr**