

Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

# Frauenkonferenz: Das Leben lieben lernen - Fünf Praktiken für ein erfülltes Leben

Freitag, 28.03.2025 – Samstag, 29.03.2025, B 13

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Können wir lernen, gut zu leben? Die Welt und ihre Probleme scheinen immer komplexer zu werden: Zwischen globalen Krisen vermehren sich auch die persönlichen Stressfaktoren. Viele fühlen sich aufgerieben von den scheinbar nie endenden Ansprüchen von Beruf, Beziehungen, Konflikten, Krankheit und Familienbetreuung. Dennoch gibt es Menschen, die scheinbar jeder Situation gewachsen sind, während uns oft schon der Alltag in die Knie zwingt.

Mit dem PERMA-Modell zeigt das Feld der positiven Psychologie fünf Bereiche auf, die für das persönliche Wohlbefinden besonders wichtig sind: Positive Emotions (Positive Gefühle), Engagement (das Erleben des „Flow-State“), Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinnerleben), und Accomplishment (Ziele erreichen).

Ziel der Konferenz ist, dass die Teilnehmerinnen basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen durch Workshops und Vorträge konkrete und handlungsorientierte Strategien und Kompetenzen erlernen, die Sie bei der Alltagsbewältigung von Beruf und Privatleben unterstützen.

Bitte buchen Sie Ihre Übernachtung selbst in einem der Soester Hotels.

Zielgruppe	Interessierte Frauen
Kosten	<b>165,00 €</b> inkl. Kaffee, Mittag- und Abendessen (OHNE Übernachtung) <b>155,00 €</b> für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen inkl. Kost <b>50,00 €</b> für Vorstandsmitglieder des Landesverbandes und der Bezirks-, Stadt- und Synodalverbände
Leitung	<b>Jana Pickette</b> , Bildungsreferentin (EFHiW)
Referentin	<b>Barbara Batzik</b> , Dipl. Pädagogin & Systemische Therapeutin (DGSF) <b>Prof. Dr. Gabriele Hoppe</b> Professorin und Studienortleitung „Sozialpädagogik und Management“ an der Internationalen Berufsakademie Bochum, <b>Jana Pickette</b> Bildungsreferentin Evangelische Frauenhilfe, MA Gender Studies, Trainerin Leadership Studies <b>Birgit Reiche</b> Leitende Pfarrerin Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW), M.A. Diakonienmanagement



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



Termin 28.03.2025 – 29.03.2025  
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 15:30 Uhr  
Ort TAGUNGSSTÄTTE SOEST  
Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

## PROGRAMM

### Freitag, 28.03.2025

bis 14:30 Uhr Anreise, Stehkafee

14:30 Uhr – 14:45 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Annäherung ans Thema

14:45 Uhr – 16:15 Uhr Mit Kompass durch das Leben  
Wie ein persönliches Leitbild dabei hilft, authentisch zu leben und Entscheidungen zu treffen  
Workshop  
Referentin: Jana Pickette, Bildungsreferentin Ev. Frauenhilfe

16:15 Uhr – 16:30 Uhr Pause

16:30 Uhr – 18:00 Uhr Ist Glück erlernbar?  
Methoden, um Lebensfreude wachsen zu lassen  
Interaktiver Vortrag  
Referentin: Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin „Sozialpädagogik und Management“

18:00 Uhr – 19:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr – 20:30 Uhr Fortsetzung: Ist Glück erlernbar?

### Samstag, 29.03.2025

09:00 Uhr – 10:30 Uhr Der Mut, an etwas zu glauben  
Wie ein „Warum“ hilft, mit dem „Wie“ umzugehen  
Vortrag und offene Diskussionsrunde, Gruppenarbeit  
Referentin: Birgit Reiche Leitende Pfarrerin (EFHiW)

10:30 Uhr – 11:00 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr – 12:30 Uhr In welcher Geschichte willst du Leben?  
Entwickeln von Visionen und Praktiken für lebensbereichernde Gemeinschaften mit Hilfe von Kinderbüchern  
Workshop  
Referentin: Jana Pickette, Bildungsreferentin Ev. Frauenhilfe

12:30 Uhr – 13:15 Uhr Mittagessen

13:15 Uhr – 14:45 Uhr Resilienz: Stark genug für Herausforderungen und Krisen  
Workshop  
Referentin: Barbara Batzik, Dipl. Pädagogin & Systemische Therapeutin

14:45 Uhr – 15:30 Uhr Abschluss, Auswertung

Programmänderungen vorbehalten!

## TEILNAHME-BEDINGUNGEN

### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone  
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236  
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Nutzen Sie bitte das Anmelde-Formular. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggf. eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

**Information** (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)  
Jana Pickette, 02921 371 233

### Kosten

165,00 € inkl. Kaffee, Mittag- und Abendessen (OHNE Übernachtung)  
155,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen (OHNE Übernachtung)  
50,00 € für Vorstandsmitglieder des Landesverbandes und der Bezirks-, Stadt- und Synodalverbände (OHNE Übernachtung)  
Sie erhalten eine Rechnung.

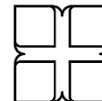
### Stornierung

Für den Fall des Rücktritts berechnen wir als Bildungsträgerin eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25% der angegebenen Veranstaltungskosten. Dieses gilt ab 14 Tage nach Eingang der Anmeldung. Bei kurzfristigem Vertragsrücktritt werden Ausfallgebühren erhoben. 21 bis 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 Tage bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Rücktritt am Veranstaltungstag 100 %.

### Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236 | [falcone@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:falcone@frauenhilfe-westfalen.de)

**Frauenkonferenz: Das Leben lieben lernen – Fünf Praktiken für ein erfülltes Leben, 28.03. – 29.03.2025, B 13**

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW) 155,00 € (OHNE Übernachtung)
- Vorstandsmitglieder des Landesverbandes oder eines Bezirks-, Stadt- und Synodalverbandes der EFHiW 50,00 € (OHNE Übernachtung)
- Kein Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. 165,00 € inkl. Kaffee, Mittag- und Abendessen (OHNE Übernachtung)
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.
- Ich möchte den BildungsNewsletter der Frauenhilfe erhalten.

Ort, Datum,

Unterschrift



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

