

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

Wirksam Sein im Tun und Lassen

Frauen- Empowerment-Woche für Beruf und Alltag

Montag, 25.09.2023 – Freitag, 29.09.2023, B 40

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Die Angebote der Empowerment-Woche für Frauen zielen auf die Entwicklung von selbstwirksamem Erleben und Handeln angesichts von Vieldeutigkeit und Ungewissheiten im Beruf, in der Familie, in Politik und Gesellschaft.

Sich selbst wirksam erleben stärkt die Widerstandskraft – beruflich, familiär, sozial, politisch. Engagiert und dennoch gelassen sein - dazu regen die Angebote der Tagung an!

Wir orientieren uns an den Ressourcen und Möglichkeiten jeder Einzelnen, um im Alltag, im Ehrenamt oder im Beruf auf die vielen Aufgaben und unterschiedlichen Rollen wirkungsvoll Einfluss zu gewinnen.

In der Gruppe üben wir achtsam ein, einander zu stärken durch die Gemeinschaft und im Respekt vor der Einzigartigkeit einer jeden Frau.

Zeit für sich, Zeit in der Gruppe, Zeit vielleicht auch mit Gott verbringen um den Kraftquellen auf die Spur zu kommen. Diese Zeit nehmen wir uns, um als Frauen Empowerment zu erleben!

SEMINAR-ZIELE:

- Klären von Rollen, Erwartungen, Haltungen und Werten für mehr Lebensqualität in Familie, Freundeskreis und Beruf
- Stärken aktivieren, um wirkungsvoll Veränderungen anzustoßen
- Spirituelle Kraftquellen mit Anderen suchen und finden
- Ressourcenorientierte Kommunikation entwickeln und Entlastung durch Unterstützungssysteme initiieren
- Körper und Sinne als Ressourcen erleben: Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Körperübungen
- Kraftquellen und Ressourcen im Beruf und Alltag nutzen
- Vertrauen und Veränderungskompetenz erfahren und sinngebende Entscheidungen treffen
- Burn-Out Prophylaxe

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Montag, 25.09.2023

- Bis 14:00 Uhr Anreise und Stehkafee
14:00 – 18:15 Uhr Ankommen, erstes Kennenlernen, Verabredungen für die Tagung, Ziele definieren – „Raum nehmen“
„Ich bin wirksam“ - Für mich, für Andere, in Beruf und Gesellschaft – „Räume erschließen“, Best practice - Austausch mit Impulsen
18:30 Uhr Abendessen
19:00 – 20:30 Uhr Geist-Kraft – spirituelle Nachtgedanken: Reflexion in der Gruppe - Selbstwirksamkeit und Empowerment im Tun und Lassen Rituale zum Kraftschöpfen

Dienstag, 26.09.2023

- 08:00 Uhr Frühstück
09:00 – 12:15 Uhr Mit sich selbst in Bewegung kommen. Körper und Atem als Kraftquellen entdecken
Pause
Wo will ich hin? - Ziel- und Ressourcenmanagement mit Bildern
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 – 18:15 Uhr Sich bilden durch Bilder mit Reflexion und Diskussion, Vorbereitung der Exkursion: Was macht machtvolle Frauen aus? Was „ermächtigt“ mich - privat und beruflich?
Pause
Exkursion: Museumsführung mit Diskussion und Reflexion
18:30 Uhr Abendessen
19:00 – 20:30 Uhr Geist-Kraft – spirituelle Nachtgedanken: Reflexion in der Gruppe - Selbstwirksamkeit und Empowerment im Tun und Lassen Rituale zum Kraftschöpfen

Mittwoch, 27.09.2023

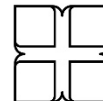
- 08:00 Uhr Frühstück
09:00 – 12:15 Uhr Bewegungsenergie „Körperarbeit als Instrument“ – Meine Körperbilder im Beruf, Achtsamkeitsübungen zur Burn-Out-Prävention: Dem Körper zuhören und ihn verstehen -Selbstbestimmung stärken
Pause
Meine verschiedenen Rollen und Fähigkeiten im Arbeitskontext und im privaten Umfeld
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 – 18:15 Uhr Pilgern: Mit Impulsen zur Veränderung „Unterwegs sein“:
Wohin bin ich privat und beruflich unterwegs?
18:30 Uhr Abendessen
19:00 – 20:30 Uhr Geist-Kraft – spirituelle Nachtgedanken: Reflexion in der Gruppe - Selbstwirksamkeit und Empowerment im Tun und Lassen Rituale zum Kraftschöpfen

Donnerstag, 28.09.2023

- 08:00 Uhr Frühstück
09:00 – 12:15 Uhr Bewegungsenergie „Körperarbeit als Instrument“ – Meine Körperbilder im Beruf, Achtsamkeitsübungen zur Burn-Out-Prävention: Dem Körper zuhören und ihn verstehen
Pause
Kraftquellen: Frauengeschichte der Bibel – neu gelesen
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 – 18:15 Uhr Vom Wünschen und Wollen – Troitzkraft - Etwas bewirken in dieser Welt: Hoffnungserzählungen entwickeln und mit anderen teilen
18:30 Uhr Abendessen
19:00 – 20:30 Uhr Geist-Kraft – spirituelle Nachtgedanken: Reflexion in der Gruppe - Selbstwirksamkeit und Empowerment im Tun und Lassen Rituale zum Kraftschöpfen

Freitag, 29.09.2023

- 08:00 Uhr Frühstück
09:00 – 12:15 Uhr Mit sich selbst und Anderen in Bewegung kommen – „Mein Raum- Dein Raum“: Bewegungsenergie
„Körperarbeit als Instrument“ im Einklang mit mir und anderen
Erfolg und Zuversicht – Was wirkt aus der Tagung in meinen Alltag und in mein Netzwerk?
12:30 Uhr Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr Sich lösen und begrüßen: Abschied von der Tagung – Wiedereinstieg in den Alltag



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

Zielgruppe	Frauen
Kosten	425,00 € Seminargebühr zzgl. 280,00 € Übernachtung im Einzelzimmer Standard mit Vollpension Optional bei Verfügbarkeit: 62,00 € Zuschlag für Einzelzimmer mit Dusche und WC 425,00 € Seminargebühr zzgl. 255,00 € Übernachtung im Einzelzimmer Standard mit Vollpension für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. Optional bei Verfügbarkeit: 56,00 € Zuschlag für Einzelzimmer mit Dusche und WC für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Verantwortlich Leitung	Christina Vetter Bildungsreferentin Ulrike Heckel Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, Ehe, Partnerschafts- und Lebensberaterin
Termin	25.09. – 29.09.2023 Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 14:00 Uhr
Ort	TAGUNGSSTÄTTE SOEST Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.
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 finden.

Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)
Christina Vetter, Tel. 02921 371 239

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.
Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 |
59494 Soest | www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371 280

Anreise am Montag bis 14:00 Uhr
Programmstart am Montag um 14:00 Uhr
Abreise am Freitag um 14:00 Uhr

Ggf. kann Bildungsurlaub nach AWbG angerechnet werden. Bitte fragen Sie bei uns nach, wenn das für Sie infrage kommt.

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.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Wirksam Sein im Tun und Lassen, Frauen-Empowerment-Woche für Beruf und Alltag, 25.- 29.09.2023, B 40

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)
- 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.

Zusätzlich buche ich in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST

- Einzelzimmer (Frühstück)
- Einzelzimmer mit DU/WC (Frühstück)

Ort, Datum

Unterschrift