

Von Frauen für Frauen

**Ergänzende Bildungsangebote in
Kärntens Frauenberatungseinrichtungen
zur Stärkung von Frauen**

01.08.2022 – 31.07.2023



Klagenfurt, 06.07.2022

1 Kursprogramm „Von Frauen für Frauen“

In diesem Abschnitt wird das exemplarische Kursprogramm, welches speziell für das Projekt „**Von Frauen für Frauen**“ konzipierte und entsprechend den Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst wurde und auch laufend angepasst wird, vorgestellt. Das Ziel der Kärntner Volkshochschulen ist es, eine dauerhaft hohe Qualität und weiterführende Bildungsmöglichkeiten für die Teilnehmer*innen zu bieten. Bei der Gestaltung der Kurse kommt daher unsere Innovation, unsere Flexibilität und eine Jahrzehnte lange Erfahrung zum Tragen.

Im Rahmen der regelmäßigen Vernetzungen mit den unterschiedlichen Frauenberatungseinrichtungen ergeben sich immer wieder Bedarfe, die über das aktuell angebotene Konzeptprogramm hinausgehen. Um möglich viele Frauen mit dem Kursangebot erreichen zu können, werden die Maßnahmen flexibel gestaltet mit dem Ziel, die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer*innen anzusprechen. Es wird laufend versucht, die Titel der einzelnen Angebote unterschiedlich zu gestalten (beispielsweise etwas herunter zu brechen und in einfacher Sprache zu gestalten), um die Frauen auf verschiedenste Art und Weise anzusprechen. Die Inhalte der Bildungsangebote weichen jedoch nie von den im Konzept definierten Vorgaben ab. Diese Flexibilität hinsichtlich der Zielgruppenansprache ist einer der Erfolgsindikatoren des Projektes und begründet in der jahrelangen Erfahrung in der Projektumsetzung.

1

Mit dem breit gefächerten **Programm** bietet die **VHS Kärnten** in Kooperation mit den Frauen- und Familienberatungsstellen und das **Frauenreferat des Landes Kärnten** den Frauen die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln sowie ihren **Selbstwert** und das **Selbstbewusstsein** durch Bildung zu steigern.

Bei allen angeführten Kursen wird in Präsenz **eine Mindestteilnehmer*innenzahl von 5** benötigt, bei **Online-Kursen** erhöht sich die Zahl auf **7**. Die Coachings im Rahmen von „Mein Leben bestimme ich (Evelin Pircer)“ können schon ab mind. 1 Person stattfinden.

1. DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

(Ich pass auf mich auf)

Berufliche Herausforderungen, Zeitdruck, Reizüberflutung und private Belastungen rauben uns Energie und können uns seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht bringen. Die Achtsamkeitspraxis MBSR ("Mindfulness Based Stress Reduction" nach Jon Kabat-Zinn) ist eine wirkungsvolle, wissenschaftlich anerkannte Methode der Stressreduktion und hat eine Schlüsselrolle in der Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung.

Wie die Gehirnforschung bestätigt, wird mit den Achtsamkeitsübungen innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und unsere Gesundheit gefördert.

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

2. Resilient(er) im beruflichen und privaten Alltag – Tipps und Tricks für eine bessere Lebens-Balance

Resilienz ist die Fähigkeit schwierige Situationen und Krisen unbeschadet meistern zu können. Sie kann erlernt und trainiert werden. Gerade in Zeiten von Krisen, ist es nicht immer einfach, das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit zu behalten und lösungsorientiert zu bleiben. Daher ist es umso wichtiger, dass wir uns nicht nur um andere kümmern, sondern auch auf unser eigenes Wohlbefinden achten.

In diesem Seminar werden Ihnen unterschiedliche Werkzeuge und Methoden vorgestellt, welche Sie sowohl im beruflichen- als auch im privaten Alltag sofort praktisch einsetzen können, um sich selbst zu stärken und widerstandsfähiger zu werden.

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten und gehen gestärkt und selbstbewusst aus herausfordernden Zeiten und Situationen hervor.

2

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

3. Stressmanagement im Zeitalter von Digitalisierung und permanenter Erreichbarkeit (NEU)

In einem zweieinhalbstündigen Online-Workshop entwickeln die Teilnehmerinnen ein besseres Gefühl für die eigenen Belastungsgrenzen und erarbeiten Strategien für einen erfolgreichen Umgang mit (digitalem) Stress, der durch permanente Erreichbarkeit und verschiedenste Medien ausgelöst wird. Sie lernen, wie sie Belastungen verringern können und stressfreier durch den Alltag kommen.

Kursdauer: 1 x 2 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 30 Frauen

4. NEUE ENERGIE TANKEN. Um Herausforderungen besser zu meistern

Jeder Mensch erlebt belastende Lebenssituationen, die ausweglos erscheinen. Dies kann zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung führen. In diesen beiden Vorträgen möchten wir Ihnen Wege näherbringen, wie Sie die Prozesse durchschauen und sich körperlich und auch seelisch/geistig entspannen und stärken können. Neben der Information bieten wir praktische Übungen an, die Sie im Alltag anwenden können.

Kursdauer: 2 x 3 Unterrichtseinheiten oder 3 bis 4 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

5. Die Stimme als Visitenkarte

In meinen praxisnahen Seminaren erleben Sie, wie Sie durch professionelle Sprechweise und authentische Körpersprache im Meeting leichter Aufmerksamkeit bekommen und wie Sie packende Reden halten. Sie erhalten einen Einblick, wie die eigene Stimme durch bewusstes Atmen und Artikulieren klangvoller und überzeugender einsetzen werden kann.

Die Stimme ist Ihr wichtigstes Instrument in der Kommunikation! Diese kostbare Ressource bewusst und gekonnt einzusetzen, stärkt Ihre kommunikative Wirkung und gibt Ihnen damit mehr Sicherheit und Überzeugungskraft in Gesprächen und bei Präsentationen! Sie lernen, Hemmungen abzubauen, um Präsentationen und Vorträge sicher darzubieten. Sie erfahren, wie Sie ihre individuellen Potenziale genauer erkennen und diese anhand hilfreicher Übungen selbstständig weiterentwickeln.

Kurz: Sie lernen, sich im beruflichen Leben besser zu positionieren und eine klare, gut verständliche Sprache hilft Ihnen, andere zu überzeugen und sich selbst erfolgreich zu präsentieren. Denn: Resonanz bekommt, wer Resonanz hat!

Die Unterrichtseinheiten können, je nach Bedarf, variieren und sind ein Vorschlag, welcher in den Planungsgesprächen mit den Beratungsstellen entsprechend an die Bedürfnisse angepasst werden kann.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

6. Mein starker Auftritt

(Titelvariation: Rendezvous mit dir selbst; In Stimmung bleiben)

Am Anfang eines souveränen Auftrittes steht das Bewusstwerden darüber, wie FRAU auf andere wirkt. Nur, wenn wir unsere Stärken und Schwächen kennen, können wir an ihnen arbeiten – d.h. unsere Stärken gezielt nutzen, um uns weiter zu entwickeln und unseren Auftritt zu verbessern.

Mit wertvollen Tipps zeige ich, wie FRAU sich perfekt in Szene setzen kann, ohne sich dabei zu verlieren. Dazu gilt es, das Selbstbewusstsein zu stärken. Als kompetente Fachfrau muss ihr Auftritt überzeugend sein. Mit einfachen, körperlichen Übungen, die FRAU sofort anwenden kann, wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Finden Sie sich selbst sympathisch, wenn sie sich als Fremde begegnen?

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

7. Erschöpft und ausgelaugt? Vom achtsamen Umgang mit Stress, und mit sich!

Die Corona-Situation zehrt bei vielen Menschen an den Nerven und an ihrer Energie, und besonders Frauen sind von Mehrfachbelastung und Multitasking vermehrt betroffen.

Viele stecken eigene Bedürfnisse zurück und kümmern sich um Kinder, Homeschooling, Haushalt und sind "ganz nebenbei" noch im Homeoffice berufstätig. Was kann frau tun, um nicht auszubrennen?

In diesem Online-Seminar erfahren Sie mehr über die Symptome und Ursachen von Burnout und die Möglichkeiten, dem rechtzeitig entgegen zu wirken. Lernen Sie praktische Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie dabei unterstützen, aus dem Hamsterrad auszusteigen.

(Vortrag mit kurzen praktischen Übungen, 2 Abende)

Kursdauer: 2 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

8. VITAMINE FÜR DIE SEELE

Unser Alltag trägt viele Herausforderungen an uns heran. Oft fehlt das Bewusstsein, dass jeder einzelne auch viele Möglichkeiten in sich trägt, sich diesen Herausforderungen zu stellen.

Es werden Themen der Alltagsbewältigung, Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung, Informationen zu einzelnen seelischen Störungsbildern besprochen. Platz finden auch die Auseinandersetzung mit Beziehungen in unserem sozialen Umfeld und mögliche Zugänge, sich abzugrenzen. Praktische Übungen bilden den Abschluss.

Kursdauer: 10 x 2 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

9. Entspannungstraining und Stressbewältigung

Zur Ruhe kommen, Zeit für sich selbst nehmen, das innere Gleichgewicht und damit Kraft finden, Körper und Geist etwas Gutes tun, Entschleunigung. Sie lernen verschiedene praktische Entspannungsmethoden kennen und können so herausfinden, welche Methode für Sie am besten passt und Ihnen guttut. Die erlernten Methoden können Sie dann in weiterer Folge in ihren Alltag integrieren und sich täglich mental stärken.

Kursdauer: 9 x 2 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

10. GRUNDKURS „drehungen“

Selbstbewusstsein/ Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Frauen mit ihren Töchtern/ Nichten/ Enkelinnen ... im Alter zwischen 10 und 12 Jahren

Frauen wissen aus eigener Erfahrung, dass Mädchen und Frauen verschiedensten Übergriffssituationen ausgesetzt sind. Sie wollen sich selbst und ihre Töchter, Nichten, Enkelinnen schützen, ohne sie zu verängstigen. Wir arbeiten teilweise gemeinsam in der Großgruppe und teilweise getrennt in der Frauen- bzw Mädchengruppe.

Inhalte für Frauen

selbstbewusst auftreten und Vorbild sein

mit anderen Frauen Strategien austauschen und entwickeln

Selbstwert und Wahrnehmung stärken

eigene Handlungsmöglichkeiten erweitern

Kraft und Stärke spüren, Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken erlernen

Inhalte für Mädchen

Stärkung des Selbstbewusstseins - bewusst Ja und Nein sagen

eigene Kraft und Stärke spüren

Handlungsmöglichkeiten erkennen und aktiv Hilfe holen

Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken kennenlernen

Kursdauer: 2 x 6 Unterrichtseinheiten

Gruppe: mind. 5 / max. 7 Paare

11. STOPP – Selbstbehauptungstraining für Frauen (Schnupperworkshop)

Wie kann ich mich im Alltag vor Belästigungen schützen und mich im Notfall auch verteidigen?
Was kann die Methode "Drehungen" Frauen bieten? Hier können Sie es ausprobieren.

Kursdauer: 1 x 8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: min. 5 max. 8 Frauen

12. Werde mutiger – So überwindest du deine Ängste

Die meisten Ängste entstehen im Kopf. Du malst dir in deinen Gedanken irgendwelche schrecklichen Bilder aus und diese erzeugen dann Ängste. In diesem Kurs werden wir uns unseren Ängsten bewusst stellen und wir lernen mit der Kraft unserer Gedanken diese ins Positive zu ändern!

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

13. WORKING MOM

Welche Mutter wünscht sich das nicht: mehr Gelassenheit, mehr Energie, mehr Qualitätszeit, weniger Perfektionismus. Der ständige Druck, allen gerecht zu werden, verbunden mit einem permanent schlechten Gewissen gegenüber dem Arbeitgeber, dem Partner und den Kindern. Zeitmanagement, Prioritäten und Ziele, Wertesysteme und die bestmögliche Optimierung der Lebensbereiche sind u. a. Schwerpunktthemen des Workshops, verbunden mit handfesten Möglichkeiten, wie man den Alltag bewusst einfacher und entspannter gestalten kann.

Kursdauer: 1 x 9,5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

14. IHR STARKER AUFTRITT – mit gezieltem Einsatz von Stimme, Rhetorik und Körpersprache

(Titelvariation: Wie wird Frau besser verstanden)

Ein guter erster Eindruck bestimmt häufig den Verlauf einer Geschäfts- oder Privatbeziehung. Es ist daher dringend notwendig zu wissen, auf welche Dinge Sie bei der ersten Begegnung achten müssen. Ihr persönlicher Auftritt beeinflusst maßgeblich Ihren Erfolg. Oft ist es gar nicht in unserem Bewusstsein, wie unsere Körperhaltung, Optik, Stimme und Rhetorik auf andere wirken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Eindruck auf Ihr Gegenüber ganz bewusst lenken können.

Kursdauer: 2 x 9 Unterrichtseinheiten oder 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

15. GEWALTFREIE KOMMUNIKATION nach Marshall Rosenberg

Grundlagen wirksamer Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine erlernbare Methode, sich klar und authentisch auszudrücken und gleichzeitig anderen mit Wertschätzung zu begegnen. Sie ist eine praktische Möglichkeit, im beruflichen und privaten Alltag Begegnungen zu erleichtern, Konflikte zu lösen und eine Haltung der Achtsamkeit zu leben.

Kursdauer: 2 x 8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

7

16. Dein Leben deine Wahl – Wege zum Glück

(orientiert am Angebot Nr. 15)

Was ist eigentlich Glück? Was macht mich im Privat- und Berufsleben glücklich und stark? Kann ich mich klar ausdrücken und Konflikte lösen?

In diesem Kurs werden die eigenen Glücks- und Erfolgsquellen erforscht, gesucht und auch die Hindernisse, die dem persönlichen und privaten Glück und Erfolg im Wege stehen eruiert. Gemeinsam werden Strategien für den individuellen Alltag erlernt, die den Selbstwert steigern. Training auf Basis jüngster Erkenntnisse der Neurobiologie und der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Kursdauer: 5 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

17. Work Health Balance – Gesundheit beginnt im Kopf

Unser berufliches und privates Lebensumfeld wird von ständig steigendem Arbeitsdruck und allzeitiger Erreichbarkeit beherrscht. Die Folge sind ausgeprägte Aufmerksamkeitsdefizite,

sinkende Arbeitsleistung, weniger Sozialkontakte und verringertes Wohlbefinden. Das Gesundheitsmodell nach Aaron Antonovsky und die bewusste Nutzung unseres Gehirns können helfen uns einen gesunderhaltenden Lebensstil anzueignen.

Kursdauer: 1 x 8 Unterrichtseinheiten oder 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 max. 20 Frauen

18. Mit überzeugender Stimme selbstbewusst meine Meinung äußern (Einsteiger*innen)

Folgende Inhalte werden in diesem Einführungsworkshop behandelt:

- Welche Techniken werden dafür benötigt?
- Richtige Atmung erzielt durch spezielle Atemtechnik
- Anschauliche Übungen und gemeinsames Erarbeiten der Atemtechnik
- Stimmsitz
- Optimale Verbindung zwischen Stimmsitz und richtiger Atmung
- Wie wird das Sprechen lebendig und individuell
- Stimme als Visitenkarte
- Lautstärke meiner Stimme
- Das Erzielen von Klangfarben
- Wie werde ich selbstbewusster und überwinde ich die Angst vor dem Sprechen.
- Wie betrete ich den Raum bei einem beruflichen Bewerbungsgespräch
- Wie verhalte ich mich optimal während des Gespräches
- Wie ist meine Körperhaltung

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten oder 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenanzahl: min 5 max.12 Frauen

19. Im Berufsleben authentisch sprechen – Wie kann mein Gegenüber von mir überzeugen? (Fortgeschrittene)

Folgende Inhalte werden in diesem Einführungsworkshop behandelt:

- Warum ist Sprechen wichtig
- Welche Techniken benötigt man dafür
- Richtige Atmung erzielt durch spezielle Atemtechnik
- Anschauliche Übungen und gemeinsames Erarbeiten der Atemtechnik

- Richtiger Stimmsitz
- Optimale Verbindung zwischen Stimmsitz und Atmung
- Stimme als Visitenkarte
- Lautstärke meiner Stimme
- Wie wird das Sprechen lebendig und individuell
- Welche Rolle spielen Klangfarben
- Wie erziele ich Klangfarben
- Wie kann ich selbstbewusst auftreten und ohne Blockaden sprechen
- Wie betrete ich bei einem Vortrag den Raum
- Wie beginne ich meinen Vortrag
- Wie bekomme ich die Aufmerksamkeit der Zuhörer und Zuhörerinnen
- Wie verhalte ich mich während meines Vortrages
- Ist ein Lesepult geeignet
- Wie komme ich bei einer nicht geleiteten Diskussion zu Wort
- Was ist bei meiner Körperhaltung zu beachten

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten oder 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

20. ALLTAG ENTSTRESSEN - Wie komme ich endlich wieder zur Ruhe?

Wir leben in einer Welt der Daueraktivität, der Reizüberflutung und des Multitaskings. Das stresst uns enorm. In diesem Mentaltraining lernen Sie Strategien kennen, um diesen Stress zu mindern.

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten oder 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

21. Mentale Stärke - "Der Ultimative Stresskiller"

Unser Alltag sieht meistens so aus: Viel zu viele Aufgaben und viel zu wenig Zeit - da fühlen wir uns gestresst. Aber wusstest du, dass Stress letztendlich im Kopf entsteht? In diesem Kurs bekommst du wertvolle Tipps im Umgang mit Stress, denn je entspannter du deine Aufgaben erledigst, umso konzentrierter und effektiver arbeitest du und bist damit wesentlich schneller mit Allem fertig.

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

22. Burnout-Prophylaxe

Was ist Burnout? Wer ist gefährdet, was sind Auslöser und wie ist der übliche Verlauf? Überblick über die häufigsten Gründe und Mechanismen einer Burnout-Entwicklung und Anregungen, wie man sich (oder Menschen im eigenen Umfeld) dagegen schützen kann.

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

23. WERT-voll und selbstbestimmt

(Die Kraft der Wertschätzung

Weil ich mir wichtig bin – mit Achtsamkeit zur Selbstliebe)

Werte wirken als wichtiger Wegweiser im Leben. Wer seine innersten Werte lebt, wirkt authentisch und kraftvoll, wer sie über lange Zeit missachtet und verletzt, schadet sich selbst und bereitet die Basis für Stress und Burnout. Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach unseren ganz persönlichen Werten, um wieder in Einklang mit uns selbst zu kommen und unser Leben aktiv zu gestalten.

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten oder 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

10

24. Wie komme ich zu meiner ENTSCHEIDUNG?

Sie stehen vor einer richtungsweisenden Fragestellung: Welche Kriterien spielen für Sie bei Entscheidungen eine Rolle? Nach welchen Mustern entscheiden Sie? Welche Handlungsoptionen haben Sie?

Erwünscht: aktuelle ungelöste Entscheidungssituation, Offenheit und Bereitschaft zur Reflexion.

Kursdauer: 1 x 5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

25. Selbstbewusst in die berufliche Zukunft

Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst! Das Wissen über den eigenen Wert hat großen Einfluss auf die Persönlichkeit und die Fähigkeit eines Menschen.

Erarbeiten Sie Ihre Stärken und definieren Sie Ihre Schwächen neu. Erlangen Sie damit mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen für Ihre berufliche Laufbahn.

Kursdauer: 1 x 4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

26. Mentaltraining – Ziele setzen und erreichen

Dieser Kurs bringt Sie Ihren Zielen näher. Lernen Sie, worauf es beim Definieren von Zielen ankommt, warum Wünsche unerfüllt bleiben können und Motivation von außen wirkungslos bleibt. Anhand unterschiedlicher Methoden erfahren Sie, wie man Ziele visualisieren und in sein Unterbewusstsein auf die Zielerreichung programmieren kann.

Kursdauer: 1 x 6 Unterrichtseinheiten oder 2 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

27. Meditation - das moderne Stressmanagement "Vortrag mit praktischen Übungen"

Berufliche Herausforderungen, Zeitdruck, Reizüberflutung, private u.a. Belastungen rauben uns Energie und können uns seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht bringen. Die Achtsamkeitspraxis MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) ist eine wirkungsvolle Methode der Stressreduktion und hat eine Schlüsselrolle in der Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung. Sie erlernen in diesem Vortrag praktische Übungen zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und verbesserter Konzentrationsfähigkeit kennen und stärken dadurch Ihre eigenen Ressourcen und ihren Selbstwert.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten oder 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

28. Stärke dein Selbstbewusstsein (Mentaltraining)

Stärke DEIN Selbst mit DEINEN eigenen positiven Alltagserfahrungen und werde dadurch selbstbewusster im Beruf und Alltag.

Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie oft du am Tag negativ denkst? „Das geht sowieso nicht“ – „Das kann ich sicher nicht“ – „Das geht bestimmt schief“. Und hast dann erlebt, dass „deine Vorhersagen“ eingetroffen sind und du dich bestätigt fühlst? Was wäre, wenn das Ganze auch mit positiven Erfahrungen funktioniert?

In dieser Workshopreihe möchte ich DIR genau das zeigen. Ich erkläre, warum unsere negativen Erfahrungen länger gespeichert werden als die Positiven. Ich zeige Dir ein Programm,

mit dem Du mehr Gelassenheit in Dein Leben bringen kannst. „Aus einem BALD sollte man viel öfter ein JETZT machen, bevor daraus ein NIE wird.“

Deshalb starte JETZT mit mir in das Abenteuer und stärke DEIN Selbst!

Kursdauer: 5 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

29. Frauen in VERÄNDERUNGSPROZESSEN

Was heißt es, heute Frau zu sein? Immer mehr Frauen streben nach Befreiung von Abhängigkeiten und nach Selbstentfaltung. In einer Welt des Wandels schwinden vermeintliche Sicherheiten wie Job oder Ehe und das eigene „Selbst“ mit all seinen Ressourcen und Fähigkeiten gewinnt an Bedeutung – privat wie beruflich. An diesem Tag wollen wir einen Raum öffnen für Gespräche, Austausch und Inspiration in der Natur und mit Methoden aus der Erlebnispädagogik. Angesprochen werden Frauen in privaten oder beruflichen Veränderungsprozessen. Ziel ist eine Sensibilisierung für das eigene Selbst – die einzig verlässliche Komponente in Zeiten wie diesen.

Kursdauer: 1 x 4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

12

30. Unterstützung und Kraft in Zeiten der Krise ONLINEKURS

(Mit Gelassenheit, Klarheit und Kraft ins neue Jahr)

Wie kann ich sicherstellen, dass ich für zusätzliche Belastungen genug Energie habe? Wie kann ich diese Zeit nutzen, um meine Energietanks zu füllen? Wie kann ich mit Ängsten, Sorgen und all den Einschränkungen umgehen, die auftreten? Kurz: Was ist notwendig, um diese Zeit der Krise möglichst gut zu überstehen oder sogar gestärkt daraus hervor zu gehen? Online-Training auf Basis der Neurobiologie, der Gewaltfreien Kommunikation und der Trauma- und Glücksforschung. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

31. Veränderungsprozesse – Ziele setzen und erreichen ONLINEKURS

Gerade die jetzige Zeit zeigt uns, wie wichtig es ist mit Veränderung zu Recht zu kommen. Vieles was wir geplant hatten, ist zurzeit nicht möglich und wir wissen im Moment nicht, wann wieder möglich sein wird.

Doch eines haben wir gewiss selbst in der Hand – unsere Veränderung zu planen. Zu überlegen: Was könnte ich wie anders machen? Welche neuen Ziele möchte ich mir setzen?

In diesem Workshop widmen wir uns dem Thema Ziele setzen und erreichen. Mit der sogenannten SMART Methode lernen Sie Ziele so zu setzen, dass sie auch erreichbar und umsetzbar sind. Gleichzeitig erforschen wir welche Ressourcen die Sie bereits mitbringen und wie wir unsere Selbstdisziplin stärken können, damit wir unsere Ziele auch in die Umsetzung bringen.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten oder 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

32. 10 einfache Selbstwert-Tipps kreativ gezeichnet (NEU)

Du möchtest dein Selbstwertgefühl stärken, dein Selbstbewusstsein trainieren, um dich in Zukunft stärker zu fühlen und deine Meinung äußern zu können? Du stehst von einer großen Herausforderung in deinem Leben und benötigst dabei Unterstützung? Du möchtest bei einem Meeting endlich deine Meinung sagen können oder dich in Konfliktsituationen wehren können? Wir gestalten gemeinsam 10 Karten, die du aufhängen und jeden Tag aufs Neue ins Bewusstsein rufen kannst. Du wirst sehen, die Wirkung ist sofort spürbar.

Alles steht und fällt damit, wie du dich innerlich siehst und welchen Wert du dir selbst zuschreibst. Einfache Übungen und Tipps helfen dir dabei sowohl beruflich als auch privat mehr Selbstbewusstsein zu erlangen.

Wenn wir uns regelmäßig kreativ betätigen, werden wir mit der Zeit gelassener, zufriedener und trauen uns mehr zu. Die vielen neuen Impulse erfrischen unseren Alltag. Die dadurch gewonnene Energie können wir dazu verwenden, Stress zu vermeiden und insgesamt achtsamer mit uns selbst umzugehen. Auch neuen Situationen treten wir gelassener und mutiger entgegen.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten oder 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

33. Journaling – Die richtigen Fragen stellen (NEU)

Journaling ist Gedanken- und Gefühlsmanagement. Gedanken und Gefühle sind ständige Begleiter und machen unser Leben bunt. Manchmal verwirren sie uns, manchmal bestärken sie

uns. Journaling hilft uns, das alles zu sortieren, zu reflektieren, zu verstehen. Wie das geht, welche Effekte und Methoden es gibt, wird in dem Kurs gezeigt. Thematisiert wird: Warum manche Methoden funktionieren, welche nicht und warum „Routinen“ oft zu viel Druck machen, Gewohnheiten aber wichtig sind. Zugang zu Gefühlen zu haben geht nicht über den Kopf. Oft sind sie nicht eindeutig oder überrumpeln uns. Gemeinsam schauen wir deshalb nach innen.

Wie reagieren wir aufs Leben? Was will ich eigentlich? Was passt zu mir? Wo stehe ich gerade? Wie kann ich beruflich erfolgreich werden? Die richtigen Fragen erleichtern den Blick nach innen: Dort findest du deine Klarheit, Fokus für deine Ziele und bist näher bei dir. Journaling ist eine unkomplizierte Methode, dich durch Reflexion mit gezielten Fragen selbst zu strukturieren, zu motivieren und deine Ressourcen zu nutzen. Du gibst deinen Gedanken und deinem Körper Raum, schaffst Platz in deinem Kopf und erkennst immer genauer, was und wie du dich fühlst und wirst dadurch gestärkt. Im Workshop hast du erste Schritte gemacht und kannst die Impulse in deinem Alltag sowie Beruf ausprobieren. Alles, was wir in guten Zeiten etablieren wird zum Netz, das uns in unangenehmen Phasen Halt gibt. Als Extra werden noch spannende Möglichkeiten gezeigt, eigene Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen wirkungsvoll zu überprüfen.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten oder 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

14

34. Work-Life-Balance: Der Tiger in mir – Kraft- und Ressourcen für Frauen ab 50

Um auf Dauer gesund und ausgeglichen zu leben, ist eine ausgewogene Balance zwischen verschiedenen beruflichen und privaten Rollen wichtig. Dieser Workshop richtet sich an Frauen über 50 Jahre, die schon sehr viel geleistet haben und sich für die nächsten Jahre stärken möchten.

Kursdauer: 1 x 7 Unterrichtseinheiten oder 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

35. COMPUTERKURS für Einsteiger*innen

Entdecken Sie die unbegrenzten Möglichkeiten, Informationen mit einem Klick zu finden. Vermittelt werden grundlegende PC-Kenntnisse. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

36. Computerkurs mit Schwerpunkt Online-Banking

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gemacht und möchten Ihre EDV-Kenntnisse weiter ausbauen? Behandelt werden in diesem Kurs Themen wie:

- Wie funktioniert überhaupt Online-Banking?
- Wie kaufe ich im Internet sicher ein?
- Effizientes recherchieren im Internet.
- Informationen finden zu bestimmten Themen wie z.B. Gehaltstabellen oder Kollektivverträgen, Corona-Impfung, Selbsttestregistrierung, etc.
- Wie beantrage ich online eine Wahlkarte?
- Was ist eine digitale Unterschrift und wie kann ich diese beantragen?
- Wie fülle ich online Formulare aus?

Lernen Sie im Kurs in entspannter Atmosphäre Anwendungen am Computer und im Internet. Die Kursinhalte werden speziell an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

15

37. Selbstwertsteigerung durch Medienkompetenz

Sie haben bereits geringe PC- und Internet-Vorkenntnisse? Vertiefen Sie Ihre Kompetenzen im Umgang mit den modernen Informations- und Kommunikationstechnologien und steigern sie dadurch Ihr Selbstbewusstsein. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten beim Schreiben von E-Mails, Erstellen und Verwalten einfacher Texte, Ausfüllen von E-Formularen der Stadt sowie Grundfunktionen von Excel. Sie wollten schon immer an einem Webinar teilnehmen? Lernen Sie in diesem Seminar bekannte Tools wie z.B. „Zoom“ kennen und der nächsten Online-Weiterbildung steht nichts mehr im Weg.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

38. Grundlagen am Smartphone und Tablet

Sie besitzen bereits ein Smartphone/Tablet und benötigen für die Bedienung noch kleine Hilfen? Behandelt werden hier grundsätzliche Themen wie: Apps finden und installieren, E-Mails versenden, Kalender am Handy, Tablet und PC synchronisieren, persönliche Einstellungen

verwalten und vieles mehr. Die Kursschwerpunkte orientieren sich individuell an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Wie kann ich via Smartphone und Tablet an einem Webinar teilnehmen?

Die Inhalte des Kursangebotes wurden speziell für lernungewohnte Frauen, die ein langsames Lerntempo haben konzipiert. Auch die inhaltlichen Schwerpunkte und der dafür benötigte Zeitaufwand (Erfahrungswerte aus vergangenen Kursen und Expertise der Trainer:in) benötigt das angegebene Zeitausmaß

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

39. Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre EDV-Kenntnisse im Bereich Tablet und Smartphone noch weiter ausbauen? Behandelt werden in diesem Kurs Themen wie: Effizientes recherchieren im Internet, Informationen finden zu Themen wie Gehaltstabellen oder Kollektivverträge. Wie kann ich online eine Wahlkarte beantragen? Wie funktioniert Online-Banking am Smartphone? Was ist eine digitale Unterschrift und wie kann ich diese beantragen? Erstellen Sie im Kurs Ihre Handy-Signatur und erleichtern Sie sich dadurch viele Behördenwege. Die Kursinhalte werden exakt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ausgerichtet.

16

Kursdauer: 2 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

40. Shinrin Yoku – Waldbaden

Was in Japan schon seit den 1980er Jahren fixer Bestandteil des Gesundheitssystems ist, findet nun auch den Weg in Österreichs Wälder: das Waldbaden. Langsam und achtsam bewegen wir uns durch die Natur und mit ihr. Ohne viele Worte und unterstützt durch einfache Übungen meditativen Charakters gelingt es uns unsere Sinne zu öffnen und in den Moment einzutauchen. Lernen Sie sich zu fokussieren, um sich Ihren Vorstellungen und Zielen bewusst zu werden. Ein Natur-Retreat mit großer stärkender Wirkung!

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten oder 4 x 2 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

41. Selbstbewusstsein durch Körperintelligenz

Wir alle werden mit und in einem Körper geboren und lernen als Kind ganz natürlich und spielerisch diesen intelligent zu bewerkstelligen. Aber wie kommt es, dass sich diese Leichtigkeit in der Bewegung irgendwann verliert? Die Alexander-Technik und die Feldenkrais-Methode sind achtsamkeitsbasierte, ganzheitlich orientierte Körperansätze, die uns helfen, unseren Körper und seine Bewegungsabläufe sowie eingeschlichene Gewohnheiten und Denkmuster bewusster wahrzunehmen. Diese Arbeit ist für alle hilfreich, die sich mehr Wohlfühl-, Selbstsicherheit und Stärke in ihrem Leben wünschen!

Kursdauer: 3 x 4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

42. Ich lass mich nicht stressen!

Gestiegene betriebliche Anforderungen und eigene private Ansprüche stehen in einem Wettbewerb um die uns zur Verfügung stehenden Zeit und Energie. Wir können nicht immer Rahmenbedingungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt verändern, sodass Stress nicht mehr auftritt. Aber wir können unser persönliches Stressempfinden verändern, indem wir das eigene Stressverhalten wahrnehmen und in die gewünschte Richtung lenken.

Kursdauer: 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

43. SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN durch Bewegung

Das Körperbewusstsein ist eine der wichtigsten Wurzeln des Selbstbewusstseins. Das Wissen über den körperlichen Aktionsrahmen und um die eigenen Möglichkeiten lässt einen Menschen seinen Handlungsspielraum erkennen und erleben: Das bin ich und das kann ich. Durch konstruktive Unterstützung des Körperbewusstseins in Rahmen von Bewegungsangeboten, werden nötige Informationen zur Verfügung gestellt, eigene Möglichkeiten und ihre Grenzen kennengelernt und dank des Gefühls, man traut mir die richtige Entscheidung zu, auch Zutrauen zu sich selbst gewonnen. Mit diesem Schwerpunkt kann vor allem die etwas jüngere Zielgruppe gut erreicht werden.

Kursdauer: 5 x 2 Unterrichtseinheiten oder 3 x 3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

44. Meditation – die Kraft der Entspannung

Richte deinen Körper, deinen Geist und dein Leben durch Meditation neu aus. Starte bewusst in den Tag und spüre die Kraft in dir! Werde offen für Neues und Trau dich, neue Herausforderungen anzunehmen. Stärke dich von innen, um im Beruf und Alltag stark zu sein.

Es werden klassische Arten der Meditation aus dem Yoga erlernt.

Kursdauer: 5 x 1,5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

45. Ganzkörpertraining – Fit für Alltag und Beruf

Mobilisations-, Koordinations- und Herz- Kreislauftraining zum Aufwärmen. Anschließend Ganzkörper- Kräftigungsübungen, Haltungsschulung und Dehnungen, um nicht nur die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, sondern den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat funktionsfähig zu halten

Kursdauer: 5 x 1 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

46. Augen-fit, Ihr Augentraining für Beruf und Alltag

Effektives Training für fitte Augenmuskeln und klares Sehen. Unterstützt die Sehkraft, entlastet bei der Bildschirmarbeit, entspannt im Alltag. Die Übungen sind einfach zu erlernen und jederzeit und überall anwendbar

Kursdauer: 2 x 1 Unterrichtseinheiten

Teilnehmerinnenzahl: min 5 max. 20 Frauen

Angebote speziell für das Equaliz Klagenfurt

Im Rahmen der Vernetzungen mit den unterschiedlichen Frauenberatungseinrichtungen haben sich Bedarfe ergeben, die über das aktuell angebotene Konzeptprogramm hinausgehen. Die Erfahrung der letzten Jahre hat verdeutlicht, dass es vor allem im Equaliz Bedarfe gibt, die über das klassische Programm hinausgehen.

Um die Zielgruppe anzusprechen und diese zu erreichen, sind andere alters- und zielgruppenadäquaten Formate notwendig. Diese zielen natürlich immer darauf ab, den Selbstwert und das Selbstbewusstsein zu stärken, jedoch mit einem anderen und altersgerechten Zugang. Titel, Dauer, Umfang sowie Inhalte können von den exemplarisch angeführten Maßnahmen abweichen.

Generell werden alle Workshops durch Role Models mit (queer-)feministischem Background angeleitet und die Teilnehmerinnen* konnten dadurch unterschiedliche Berufsbilder und Lebensentwürfe kennenlernen, wodurch veranschaulicht wurde, wie junge Frauen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können.

Hier die exemplarischen Kursvorschläge speziell für das Equaliz:

Schwimmkurse

Der Kurs richtet sich an Nichtschwimmerinnen, die durch diesen Kurs Zugang zu Freizeitaktivitäten rund um den See und Wasser finden (Strandbad / Hallenbad / ...) und zudem eine weitere Kompetenz erlernen, die ihr Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit stärkt. Orte rund um den See sind gerade in Klagenfurt oft Orte der Jugendbegegnung. Der gemeinsame Besuch eines Strandbades mit der Kursgruppe öffnet den Teilnehmerinnen Räume, die sie sonst nicht einnehmen würden. Viele Mädchen* und junge Frauen „trauen“ sich nach dem Kurs (fallweise auch mit Burkini) wieder und auch ohne Begleitung einer Pädagogin an den See. Somit wird der Selbstwert und das Selbstbewusstsein der Mädchen gestärkt.

Tanzkurse

Nach wie vor ist der Blick von Mädchen* und Frauen* auf ihren eigenen Körper sehr von herrschenden Schönheitsidealen geprägt. Das Equaliz arbeitet seit Bestehen der Einrichtung mit Angeboten zur Förderung von Akzeptanz von Vielfalt – auch von Körpern und somit gegen Bodyshaming und der Entfremdung vom und Abwertung des eigenen Körpers. Körperbezogene Angebote sind eine Möglichkeit der Selbstwertstärkung in diesem Bereich. In der Auswahl von Tanzpädagoginnen* wird genau auf deren Haltung zu Bewegung und Tanz gelegt, die Tanzangebote im Equaliz beinhalten ein „ich mag meinen Körper und drücke mich und meine Interessen über meine Körper aus“. Gemeinsames Tanzen stärkt das Selbstbewusstsein, schult die eigene Körperwahrnehmung und schafft Solidarität (z.B. One Billion Rising).

Reitpädagogik

Ein Kurs mit reitpädagogischem Schwerpunkt hat für die Zielgruppe Mädchen/junge Frauen starken Effekt im Hinblick auf die Persönlichkeitsbildung und Selbstbewusstseinsstärkung. Im Rahmen des Angebots können diese neue Erfahrungen sammeln und sich selbst ausprobieren und Grenzen kennenlernen (auf Reaktionen des Tieres eingehen können). Auch das Erlernen einer weiteren Kompetenz wirkt stärkend auf das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Mädchen/jungen Frauen. Für viele Mädchen eröffnet dieser Kurs auch den Zugang zu Räumen, die sie sonst nicht einnehmen könnten.

Kursdauer: nach individueller Vereinbarung

Teilnehmerinnenanzahl: nach individueller Vereinbarung

Weitere mögliche Angebote:

Kickboxen - Empowerment für Mädchen* und junge Frauen*

Satellitenfischen – Ich traue es mir zu

Fahrradreparaturworkshop - Empowerment für Mädchen* und junge Frauen*

Künstlerische Gestaltung (z.B. Graffiti)

47. Einzelcoaching und Einzelsupervision für Teilnehmer*innen

Das Angebot kann flexibel dem Bedarf entsprechend organisiert werden und wird nur im Kursbereich „Mein Leben bestimme ich“ umgesetzt.

Kursdauer: nach individueller Vereinbarung

Teilnehmerinnenanzahl: ab 1 Person möglich

48. Mein Leben bestimme ich

Workshops im Bezirk Völkermarkt:

- Workshop für Frauen und Mädchen zum Thema „Selbstwert“ (was sind deine Stärken) und Lebensplanung.

Die Workshops dienen zur Orientierung und Hilfestellung für Frauen um Herausforderungen ihres Lebens anzunehmen und auf vorhandene Ressourcen und Stärken aufzubauen.

Die Workshops sollen in sechs Gemeinden des Bezirkes Völkermarkt als Pilot angeboten und ausgeschrieben werden. In Kooperation mit den Gemeinden sollen Räume gefunden werden, in denen diese Workshops stattfinden können.

Ein Workshop dauert 3 Stunden, daher haben wir zwei angesetzt. Die vertiefenden Fragen können dann in dem Coaching bearbeitet werden.

Kursdauer: 1x 3 UE

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 5 Personen in Präsenz, online mindestens 7

Einzel- und Gruppencoachings / Supervisionen:

- Einzel- und Gruppencoaching zum Thema Lebensplanung individuell auf die Lebensumstände der Frauen angepasst. Mit den Frauen werden ihre Wünsche für ihr selbstbestimmtes Leben erarbeitet.
Mit dem Coaching können realisierbare Lösungen mit den Frauen im Einzelsetting erarbeitet und auch ein Stück begleitet werden.
Pro Person sind drei bis fünf Stunden Coaching vorgesehen.

Die Kurse finden nach Möglichkeit vor Ort in den Frauenberatungsstellen oder online statt. Die Termine und Zeiten werden den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen angepasst.

Neben den angeführten Angeboten organisieren wir, nach Absprache mit der Fördergeberin, auch Kurse und Vorträge nach den Wünschen und Bedürfnissen der Zielgruppen (Angebote können vom exemplarischen Programm abweichen, die Anzahl der Unterrichtseinheit kann entsprechend dem Bedarf angepasst werden).

Auch auf gesellschaftliche Veränderungen und damit zusammenhängende, auftretende Bedürfnisse, kann spontan und flexible eingegangen werden. Dies erfolgt immer in Absprache mit der Fördergeberin.

2 Kontakt Projektverantwortliche VHS

Mag.^a Kathrin Kassi-Rapatz
Die Kärntner Volkshochschulen

Fromillerstraße 31/2
A-9020 Klagenfurt

Tel: +43 (0) 50 477 7023
Fax: +43 (0) 50 477 7030
Mobil: +43 (0) 676 845 870 103
Mail: k.kassl@vhsktn.at

