

**SORGSAM UND KRAFTVOLL DURCH MEIN LEBEN**

Kursnummer 22.01.160

Frauen haben viele Aufgaben zu erledigen. Deshalb ist es wichtig, sich Freiräume zu schaffen und den Blick auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Sie lernen Strategien kennen und probieren diese im Alltag aus. Durch den Blick auf die eigenen Stärken, Ressourcen und Kompetenzen werden Sie sowohl für Ihr Privat- als auch Berufsleben gestärkt. Sie erkennen Ihre eigenen Grenzen und kommunizieren diese klar. Die persönlichen Erfahrungen werden im Austausch mit anderen Frauen im Rahmen von Onlinetreffen reflektiert.

**1. Wo stehe ich derzeit?**

Im ersten Schritt klären Sie Ihre vielfältigen Rollen und die damit verbundenen Aufgabebereiche. Sie erstellen Ihr Stärken- und Ressourcenprofil und erkennen Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten.

**2. Wo will ich hin?**

Sie entwickeln Ihr persönliches und kraftvolles Zukunftsbild und planen die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Wichtige Faktoren der Resilienz sollen Sie dabei unterstützen.

**3. Wie geht es weiter?**

Sie wissen, wie Sie sich im Alltag Freiräume schaffen können, spüren Ihre Grenzen und können diese auch rechtzeitig kommunizieren. Im Rahmen eines gemeinsamen feierlichen Abschlusses sichern Sie Ihre Erträge.

**TERMIN REFERENTIN** 08. OKTOBER 2022, 9.30-17.00 UHR, Haus der Frau, Linz  
Manuela Stal, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsbegleitung

**TERMIN REFERENTIN** 09. NOVEMBER 2022, 18.30 - 20.30 UHR, Onlinetreffen  
Manuela Stal

**TERMIN REFERENTIN** 03. DEZEMBER 2022, 9.30-17.00 UHR, Haus der Frau, Linz  
Mag.a Agnes Brandl, Supervisorin, Coach (ÖVS), Psychologische Beratung (WKO), Burnout-, Stresspräventionsprophylaxe

**TERMIN REFERENTIN** 08. FEBRUAR 2023, 18.30 - 20.30 UHR, Onlinetreffen  
Mag.a Agnes Brandl

**TERMIN REFERENTIN** 25. MÄRZ 2023, 9.30-17.00 UHR, Haus der Frau, Linz  
Mag.a Evelyn Mallinger, Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin

**LEHRGANGSBEGLEITUNG** Kienast Eva-Maria M.A. MA  
**KOSTEN** € 200  
**KOOPERATION** kfb OÖ, Treffpunkt Dominikanerhaus Steyr

