

Familientherapeutische Praxis
Ulrike Mallschützke

Anmeldungen bitte über



Niederzwönitzer Str. 9
08297 Zwönitz

Telefon Zwönitz: 037754 - 79 41 97
Fax: 03721 - 26 35 544
E-Mail: info@lebenswert-lesenswert.de



Lebenswert
Lesenswert

Als Mitarbeiter begleiten Sie im Projekt:

Anna Heinze

Lebens- sowie Farb- und Stilberatung
Wilkau-Haßlau

Annette Thierfelder

Ergotherapeutin, Lebensberatung
Thalheim



Projektleitung:

Ulrike Mallschützke

Systemische /Familientherapeutin
Lebensberatung und Supervision
Thalheim

Das Programm wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

VOR
OR
STÄRKEN

Gefördert von:



Der Europäische Sozialfonds ist das zentrale arbeitsmarktpolitische Förderinstrument der Europäischen Union. Er leistet einen Beitrag zur Entwicklung der Beschäftigung durch Förderung der Beschäftigungsfähigkeit, des Unternehmergeistes, der Anpassungsfähigkeit sowie der Chancengleichheit und der Investition in die Humanressourcen.

Keine Chance?

Schaff dir selbst eine!



**Frauen—Intensiv-Kurs
zur Lebensgestaltung**

Sich selbst entdecken
(sich) selbst bewusst—werden
sich selbst vertreten

Du kannst mehr als du denkst!

Ein Intensiv-Kurs für Frauen

Was ist das Ziel?

- Fähigkeiten bewusst machen, die in keinem Abschlusszeugnis stehen
- Selbstwert stabilisieren und aufbauen
- Mut fassen—sich vielleicht mit anderen zusammentun
- Neue, individuelle Konzepte und Ideen finden, um
... sich initiativ zu bewerben
... Selbständigkeit zu gründen
... mit anderen gemeinsam eine Initiative für Frauen aufzubauen
und dabei alle Fähigkeiten nutzen, die du im Laufe deines Lebens erworben hast.

Ablauf

- Information und Einführung
- Persönlichkeitstest mit individueller Auswertung
- Themen und Übungsgruppen
- Eine Lebensvision finden und individuell Schritte der Umsetzung planen
- Arbeitsgruppen zur Konzeptentwicklung
- Praxis-Beratung durch kompetente Partner
- Vorstellung der individuellen Planung für 2012

Themen

Wer bin ich? Welche Fähigkeiten und Gaben habe oder entdecke ich bei mir? (Lern- und Kernkompetenzen)

mich selbst vertreten Kommunikation und Konfliktlösung

Gefühle erkennen und angemessen ausdrücken

Lampenfieber und Ängste in den Griff bekommen

Nein-Sagen lernen

Mini-Kurs Sprache und Ausdruck

Mini-Kurs PC-Anwendungen

Mini-Kurs Dekoration

Mini-Kurs Farbe und Stil

u. a. je nach Bedarf

Eigene Lebensvision formulieren

Kreatives und planvolles Zeitmanagement



Wer kann teilnehmen?

Frauen zwischen 25 und 55 Jahren, die (langzeit)-arbeitslos oder geringfügig beschäftigt sind oder aus anderen Situationen heraus wieder in das Berufsleben einsteigen wollen. Frauen, die bereit sind, dafür eigene, vielleicht ungewöhnliche Wege zu gehen.

Was ist dieser Kurs nicht?

Er ist kein Ersatz für eine Psychotherapie und er bietet keine fertigen Lösungen an. Er ist auch keine Existenzgründerberatung.

Teilnahmebestätigung

Als Teilnahme gilt, wenn mindestens 5 Themen, der Persönlichkeitstest und die beiden Einzelgespräche geführt wurden. Der Nachweis darüber kann für künftige berufliche Belange verwendet werden.

Ort und Zeit

Alle Veranstaltungen finden in der Zeit vom 25. August bis 31. Dezember 2011 statt. Dazu sind wir meist zu Gast in den Räumen des Familieninstitutes der SIBT e.V. in Zwönitz, Annaberger Str. 11 bzw. im Mehrgenerationenhaus der JUH in Zwönitz. Die Themenveranstaltungen finden i. d. R. vormittags statt—ein vorläufiges Programm erhalten Sie mit dieser Information. Details werden mit der Gruppe abgestimmt.