

### lebens:mut in neuen Räumen ab dem 01. September 2010

Herzlich Willkommen in meinen neuen Räumlichkeiten in der Schwepnitzer Str. 34 in Flonheim. Der Seminarraum wird derzeit noch renoviert, ist aber auch in Kürze fertig.



### Frauengesundheitstage – Messe „Raus aus dem Stress“ am Montag, 27. September 2010

Die Tochter will zur Freundin gefahren werden, der Sohn hat Ärger in der Schule, der Kühlschrank ist leer und im Job sind Überstunden angesagt – dieses Hin-und-her-gerissen-sein zwischen Familie, Haushalt und Beruf ist für viele Frauen inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden. Es ist einer von vielen Gründen, warum gerade Frauen heutzutage vielfältigen Stresssituationen ausgesetzt sind. Dabei gibt es Möglichkeiten, den Stress zu bewältigen, ja, es gar nicht erst dazu kommen zu lassen.

Die Frauengesundheitstage in Alzey sind inzwischen eine Institution geworden. Immer wieder werden aktuelle Gesundheitsthemen aufgegriffen, die Frauen ganz besonders angehen. In diesem Jahr heißt es „Raus aus dem Stress“.

Als Auftaktveranstaltung findet am 27. September 2010 (voraussichtlich von 14 – 20 Uhr) eine Messe mit dem Motto „Raus aus dem Stress“ im Forum der Sparkasse Worms-Alzey-Ried statt. Ich werde dort auch mit einem Stand vertreten sein und freue mich auf Ihren Besuch.

Die Frauengesundheitstage sind eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Frauenzentrums Hexenbleiche, Schlossgasse 11, 55232 Alzey und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Alzey-Worms.

### Meine aktuellen Kursangebote

Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.  
Galileo Galilei

#### ... im Frauenzentrum Hexenbleiche

Anmeldung direkt über das Frauenzentrum Hexenbleiche [www.hexenbleiche.de](http://www.hexenbleiche.de)  
Per eMail unter [info@hexenbleiche.de](mailto:info@hexenbleiche.de) bzw. telefonisch unter 06731-7227

#### Gönn' dir ne Auszeit – Wellness für die Seele

Manchmal tut es gut, sich eine Auszeit zu nehmen, den Alltag hinter sich zu lassen und etwas Ruhe und Gelassenheit zu tanken. An diesem Tag wollen wir den Fokus auf unsere Stärken und Fähigkeiten legen. Wir bringen das negative Gedankenkarussell zum Stillstand und lernen, dieses durch aufbauende und ermutigende Selbstgespräche zu ersetzen. Phantasiereisen dienen der Entspannung und ergänzen das „Wohlfühl-Programm“. So gelingt es garantiert, dem Alltag wieder motiviert und energiegeladen begegnen zu können.

**Bitte mitbringen:** Block und Schreibutensilien, Decke

**Termin:** Samstag, 09.10.2010, 14 - 19:30 Uhr (inkl. 30 Min. Kaffeepause)

**Gebühr:** 25/24 €

#### Stress lass nach - Familien im Gespräch

Stress in der Familie – das muss nicht sein. Ein friedvoller Umgang in der Familie ist die Basis dafür, dass sich jedes Familienmitglied zugehörig und angenommen fühlt: dies gilt für Eltern gleichermaßen wie für Kinder. Erst dann können wir als Eltern unseren Kindern die Chance zur Entfaltung ihres Potentials bieten. Der Familienrat nach Rudolf Dreikurs („Kinder fordern uns heraus“) ist eine leicht erlernbare Methode, um die Kommunikation innerhalb der Familie zu verbessern. An vier Abenden erarbeiten wir gemeinsam das Handwerkszeug für den Familienrat sowie einfache Lösungsansätze und neue Handlungsstrategien, mit deren Hilfe das Miteinander stressfreier gelingt.

**Bitte mitbringen:** Block und Schreibutensilien

**Termin:** ab Donnerstag, 14.10.10, 4 x 19.30 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 32/30 €

### **Kinder, Familie & Beruf gelassen meistern!**

Frauen stehen heutzutage vielen Herausforderungen gegenüber: Sind auch Sie eine engagierte Mutter, managen den Haushalt und die Familie und stehen erfolgreich im Berufsleben? Alles ist durchorganisiert - aber Sie stellen sich zunehmend folgende Fragen:

- Wie finde ich die richtige Balance in meinen Lebensbereichen?
- Wie kann ich als Gestalterin auf die Anforderungen des Alltags in Beruf und Familie einwirken?
- Wie kann ich das Klima an meinem Arbeitsplatz und zu Hause beeinflussen?

An sechs Abenden gehen wir gemeinsam diesen Fragen nach. Wir begeben uns auf Spurensuche Ihrer Stärken und Fähigkeiten, finden Lösungsansätze und entwickeln Zielsetzungen, um die Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität zu steigern. Dies hilft Ihnen, den Alltag wieder gelassener zu gestalten, aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und somit auch einem „Burn-Out“ vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** Block und Schreibutensilien!

**Termin:** ab Donnerstag, 25.11.2010, 4 x von 19:30 - 21:30 Uhr

**Gebühr:** 32/30 €

### **... im Bildungswerk des Handwerks Alzey.Worms gGmbH**

#### **Täglich grüßt das Murmeltier – oder ... ?**

##### **Sich selber besser kennenlernen**

Referentinnen: Christina Schmautz und Christiane Krass

Regelmäßig landen Sie in denselben verfahrenen Situationen und fühlen sich gefangen in einem Hamsterrad ohne Ausweg?

Sie fühlen sich immer weniger als Gestalterin Ihres Lebens?

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die schlechte Nachricht: Wir können die anderen nicht ändern. Die gute Nachricht: Wir können uns selbst ändern.

An diesem Wochenende beginnen Sie die spannende Reise zu sich selbst. Sie werden Sie sich besser kennen lernen und dadurch mehr Verständnis für sich und die anderen entwickeln.

Gemeinsam finden wir Wege, dem inneren Murmeltier die rote Karte zu zeigen, neue Blickwinkel und neue Handlungsstrategien zu entdecken. Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand!

**Datum/Uhrzeit:** Samstag, 25. September und Sonntag, 26. September, jeweils von 10 – 17 Uhr

**Kosten:** 200 €

**Veranstaltungsort:** Bildungswerk des Handwerks gGmbH, Bahnhofstraße 38, Alzey

**Anmeldung:** bis 20.09.2010 bei Christina Schmautz, Tel. 06734/961913 oder per email an

[post@lebens-mut.de](mailto:post@lebens-mut.de)

### **Ich kann mehr, als ich weiß!**

#### **Stärken stärken mit dem ProfilPASS**

Referentinnen: Christina Schmautz und Claudia Stamm

Profil zeigen ist wichtig: Ob im Berufsleben, beim Bewerbungsgespräch oder im Privatleben. Jede Frau sollte die eigenen Kompetenzen kennen und ihre persönlichen Stärken benennen können. Meistens kennen wir jedoch nur unsere formellen Kompetenzen, d. h. Fähigkeiten und Kenntnisse, die durch Zeugnisse und Abschlüsse dokumentiert sind. In vielen Tätigkeitsfeldern gibt es jedoch keine Zeugnisse, trotzdem lernen wir hier eine ganze Menge.

Mit Hilfe der ProfilPASS-Methode begeben wir uns gemeinsam auf „Spurensuche“ und durchleuchten systematisch Ihre Lebensbereiche, um Ihre besonderen Stärken herauszufinden, um Ziele festzulegen und vielleicht auch weitere Schritte planen zu können.

Dies hilft Ihnen, wenn Sie sich z. B. beruflich weiterentwickeln oder neu orientieren möchten, den Eintritt oder Wiedereintritt ins Berufsleben beabsichtigen oder einfach nur zukünftige Weiterbildungsvorhaben planen wollen.

**Termine:** Freitag, 29. Oktober 2010 von 18 – 21 Uhr, Freitag, 05. November 2010 von 18 – 21 Uhr und Samstag, 06. November 2010 von 10 – 16 Uhr

**Kosten:** 120 € (zuzüglich 25 € für den ProfilPASS-Ordner)

**Veranstalterin/Veranstaltungsort:** Bildungswerk des Handwerks Alzey.Worms gGmbH, „Alte Güterhalle“, Bahnhofstraße 38 in 55232 Alzey

**Anmeldung:** bis 20.10.2010 beim Bildungswerk des Handwerks Tel.: 06731-9426-33 oder per eMail an [christina.schmautz@bildungswerk-handwerk.de](mailto:christina.schmautz@bildungswerk-handwerk.de)

### **Mein Beratungsangebot für Ihre Lebensqualität**

#### LIFE

- ❖ Einzelberatung zu individuellen Lebensfragen
- ❖ Beratung für eine erfüllende Partnerschaft
- ❖ Beratung für ein harmonisches Miteinander von Eltern und Kindern
- ❖ Krisenintervention – Beratung in Trennungssituationen

#### WORK

- ❖ Beratung in beruflichen Entscheidungssituationen
- ❖ Berufswegeplanung für junge Menschen
- ❖ Wiedereinstieg nach der Familienphase
- ❖ Wiederherstellung der Work-in-Life-Balance

#### **NEU:**

##### **Matrix Energetics®**

Hierbei werden gespeicherte und gestaute Energien freigesetzt und harmonisiert. Die Energiewelle wirkt auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele. Matrix Energetics® ist eine selbstständige Methode, kann aber – auf Wunsch – auch den Beratungsprozess sinnvoll unterstützen.

Mehr darüber finden Sie unter: [www.matrix-energetics.net](http://www.matrix-energetics.net)

**Keinen Newsletter mehr? Bitte eMail an [post@lebens-mut.de](mailto:post@lebens-mut.de)**