

Aktuelle Seminarangebote

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

Per eMail unter 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 €

Aktuelles Seminarangebot

**Wähle einen Beruf, den du liebst und du brauchst
 niemals in deinem Leben zu arbeiten.**
 Konfuzius

Kurswechsel in Richtung Traumjob

- Freuen Sie sich am Montag schon auf das Wochenende?
- Sitzen Sie täglich nur Ihre Zeit ab, fühlen sich unter- oder überfordert?
- Verspüren Sie fast täglich bei dem, was Sie tun, das Gefühl von Sinnlosigkeit und innerer Leere?
- Sie sind es leid, einer Tätigkeit nach zu gehen, die keine Erfüllung bringt?

Wenn Sie diese Fragen mit einem klaren „JA!“ beantworten, könnte es sein, dass Sie Ihren Traumjob noch nicht gefunden haben.

Hier werden Sie mir antworten: Wie soll ich denn in der heutigen Zeit das Steuerrad meines Lebens auf neuen Kurs bringen? Ich muss doch froh sein, überhaupt einen Job zu haben!

Menschen, die ihre Berufung, ihre Talente, Stärken und Fähigkeiten leben, sind voller Energie und erfüllt von dem, was sie tun. Sie sorgen gut für sich, achten ihre Bedürfnisse und haben eine hohe Lebensqualität. Sie kennen den Sinn ihres Lebens und verfolgen ihre Ziele. Menschen, die in „ihrem Beruf“ arbeiten, sind leistungsfähiger und motivierter. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit, von einer Kündigungswelle überrollt zu werden, kann somit den Arbeitsplatz sichern oder bei einer beruflichen Neuorientierung für bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt sorgen.

In den nächsten sechs Monaten begeben wir uns auf die spannende Spurensuche nach dem roten Faden in Ihrem Leben. Sie bestimmen Ihren beruflichen und persönlichen Standort, „ent-wickeln“ die bunten Facetten Ihrer Persönlichkeit und entdecken vielfältige Stärken, Talente und Interessen. Weiter geht es mit der Realisierung Ihrer Ziele bis hin zur Planung konkreter Schritte, was nicht bedeuten muss, von heute auf morgen sein Leben komplett umzukrempeln. Oftmals lassen sich zufrieden stellende Lösungen auch mit kleineren Schritten erreichen – aber erst dann, wenn Ihnen „Ihr Ziel“ wie ein innerer Leuchtturm Orientierung gibt und Ihnen die Richtung weist.

Die Arbeit in der Gruppe motiviert und bereichert Ihren individuellen Weg, hilft dabei, Ängste oder den inneren Schweinehund zu besiegen und fördert somit die Nachhaltigkeit, auch künftig auf dem neuen Kurs zu bleiben.

Ablauf:

Info-Abende:	Mittwoch,	20. Oktober 2010	20:00 – 21:30 Uhr
(kostenlos, mit	Montag,	15. November 2010	20:00 – 21:30 Uhr
Voranmeldung)	Dienstag,	07. Dezember 2010	20:00 – 21:30 Uhr
1. Werkstatt-Tag:	Samstag	15. Januar 2011	10:00 – 17:00 Uhr

Weitere fünf Werkstatt-Tage folgen im monatlichen Rhythmus. Dazwischen sind im Rahmen der Eigenarbeit zu Hause ein bis zwei kleinere Aufgaben zu bearbeiten (Aufwand max. 1,5 - 2 Stunden).

Kosten pro Werkstatt-Tag:

ab 6 Teilnehmenden (Mindestteilnehmerzahl):	80,-- € inkl. Verpflegung
ab 8 Teilnehmenden (Maximale Teilnehmerzahl):	60,-- € inkl. Verpflegung

Veranstaltungsort: 55237 Flonheim, Schwepnitzer Str. 34 (Praxis lebens:mut)



**Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist,
sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.**
Gerhart Hauptmann



Die lebens:mut-Werkstatt Neue Impulse zu aktuellen Themen

Ermutung im Alltag. Ein Weg zu mehr Lebensqualität!

Erfahren Sie, wie Selbst- und Fremdermutigung Beziehungen in Ihrem persönlichen Umfeld positiv beeinflussen können, wie das negative Gedankenkarussell zum Stillstand kommt und wie es Ihnen gelingt, Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

13. November 2010

Meinen Lebensmotiven und Antreibern auf der Spur

Entdecken Sie Ihre grundlegenden Motive, die Ihr Leben bestimmen und deren Erfüllung Ihrem Leben Sinn verleiht. Lernen Sie auch Ihre inneren Antreiber und Bremsen kennen, um diesen mit gezielter Technik den Garaus zu machen.

04. Dezember 2010

Schimpfen. Nörgeln. Kritisieren. Geht's auch anders?

Die pädagogischen Grundsätze nach Rudolf Dreikurs („Kinder fordern uns heraus“) helfen Ihnen dabei, auch in kritischen Situationen angemessen zu handeln und somit zur Verbesserung der gesamten Familienatmosphäre beizutragen.

22. Januar 2011

Täglich grüßt das Murmeltier – was bestimmt mein Leben?

Sie haben das Gefühl, kaum noch Gestalter Ihres Lebens zu sein? Erfahren Sie, welche Prägungen Ihr Leben bestimmen, lernen Sie sich selbst etwas besser kennen, entdecken Sie neue Blickwinkel und Handlungsalternativen und zeigen Sie Ihrem inneren Murmeltier die rote Karte!

19. Februar 2011

Alle Termine mit Voranmeldung.

Mindestteilnehmerzahl: 6 TN
Maximale Teilnehmerzahl: 10 TN

Dauer: 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Kosten: 15,- € inkl. Getränke

Veranstaltungsort: 55237 Flonheim, Schwepnitzer Str. 34 (Praxis lebens:mut)