

Kursleitung

Simone Schatz

Heilpraktikerin für Psychotherapie (Schwerpunkt: Körperpsychotherapie), Schauspielerin, Irsee

Katharina von Cranach

Psychologin, B.Sc. (Univ. Salzburg), Systemischer Coach (SG), Systemische Beraterin (SG), Eggenthal

Teilnehmerkreis

alle am Thema interessierten Frauen

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Mittwoch, 14.10.2020, 12:30 Uhr bis
Freitag, 16.10.2020, 13:00 Uhr

Kursgebühr

470,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
370,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

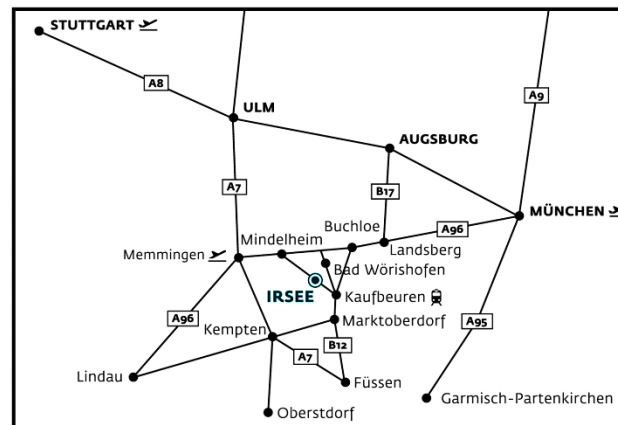
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 28.04.2020

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Selbst ist die Frau!

Ein Kurs für Selbstwirksamkeit im
Klinikalltag

Kurs 214/20

14.10.2020 - 16.10.2020
Kloster Irsee

Persönlichkeitsentwicklung & Selbsterfahrung

Selbst ist die Frau! (Kurs 214/20)

Erleben wir im Beruf oder im Miteinander Übergriffe und Grenzverletzung, neigen wir Frauen in vielen Situationen dazu wegzusehen, zu verdrängen, zu entschuldigen oder zu bagatellisieren. Daher wollen wir in diesem Workshop für Frauen in der Gruppenarbeit mithilfe von Übungen und Selbstreflexion genauer hinsehen.

Was ist mir zuviel/zu nah?

Wo sind meine Grenzen, wie setze ich sie, wie kann ich sie durchsetzen?

Wie kann ich mich abgrenzen ohne auszugrenzen?

Was ist Selbstwirksamkeit und wie stärke ich sie?

Wie gehe ich mit Macht und Ohnmacht um?

Themenkomplex 1: Worüber reden wir eigentlich?

- Wir klären Begrifflichkeiten – was ist ein Übergriff (emotional, physisch, sexuell)? Was ist Machtmissbrauch?

- Wann fühle ich mich belästigt? Wo ist meine Grenze? Was empfinde ich als Übergriff, was ist für mich noch okay? Was für Dich?

Dabei geht es auch darum, festzustellen, wie individuell die Wahrnehmung der Einzelnen ist.

Themenkomplex 2: Wie kann ich mich schützen?

Wir wissen häufig, was wir nicht wollen:

- Wir wollen nicht belästigt werden.

- Wir wollen nicht respektlos behandelt werden.

- Wir wollen nicht als Objekte missbraucht werden.

Wir wollen erarbeiten, was frau will:

Wo stehen wir als Frauen? Was wünschen wir uns?

Wie gehen wir mit den Erkenntnissen und Fragen aus #MeToo in den Arbeitsalltag? Welchen Umgang mit KollegInnen, PatientInnen wünschen wir uns? Wie können wir diese Erwartungen im Alltag formulieren und umsetzen?

Das Ziel des Kurses:

- Mehr Klarheit, was jede Einzelne will und was nicht, was in der Begegnung okay ist und was nicht.

- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst.

- Werkzeuge / Handlungsoptionen erarbeiten, was frau tun kann, wenn es nicht okay ist.

- Wie kann frau sich mitteilen, ohne anzuklagen?

Mittwoch, 14.10.2020

12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer

Dr. Stefan Raueiser

Leiter Bildungswerk

Mittagessen

14:00 Uhr Vorstellungsrunde -
Erwartungen & Ziele

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Worüber reden wir?
Begrifflichkeiten & individuelle Grenzen

18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 15.10.2020

07:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr Erfahrungen & Erkenntnisse aus dem
Arbeitsalltag

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr Körpersprache

Fortsetzung Donnerstag, 15.10.2020

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Sprache und Stimme finden um
Grenzen zu setzen

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Konkrete Strategien

18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 16.10.2020

07:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr Individuelle Zusammenfassung von
hilfreichen Tools & Strategien

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr Gemeinsamer Abschluss
Reflexion & Feedback

12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)