

selbst & sicher I

Weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es zurückgewinnen

Mangelndes Selbstbewusstsein ist immer noch das grösste Hindernis für Frauen, um überall zielsicher mitzureden, mitzumischen und mitzuentcheiden. Wer glaubt, die Frauenbewegung hätte es längst geschafft, dass sich Frauen heute in allen Lebensbereichen selbstsicher und selbstbewusst behaupten, täuscht sich. Mangelndes Selbstbewusstsein gehört auch heute noch zu den häufigsten „Frauenkrankheiten“.

Im privaten Leben zeigt es sich darin, wenn wir in unbefriedigenden Beziehungen gelandet sind oder wir im Beruf nicht weiterkommen, obwohl wir gute Ausbildungen vorzuweisen haben.

Wenn es uns gelingt, einerseits die Hintergründe, die dazu geführt haben, zu verstehen, und andererseits Strategien kennen und umsetzen lernen, damit uns die Welt, mit allem, was sie zu bieten hat, offensteht.



Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie entsteht ein gutes Selbstbewusstsein? • Gesellschaftliche und Einflüsse aus der Herkunftsfamilie • Liebe – Bedürftigkeit – Abhängigkeit • Toxische Beziehungsmuster erkennen und auflösen • Strategien, Lernprogramme, Übungen
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung Literatur • Kreative Methoden • Diskussion • Austausch untereinander • Selbstreflexion
Abschluss	<p>Weiterbildungszertifikat: Wird als Teilmodul für das SGfB angerechnet</p>
Daten	<p>Kurs Nr.: 560 26. Juli – 28. Juli 2024 / FR - SO</p>
Kursverantwortliche/ Kursleitung	<p>Kursverantwortliche: Julia Onken, Dozentin: Angelica Pechlaner</p>
Kurskosten	<p>CHF 980.- ./.. Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</p> <p>Vortragslink: Schluss mit dem Frust, jetzt werden Frauen selbstbewusst</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Ex: Julia Onken, Mit dem Herzen der Löwin, C.H.Beck Verlag