

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	Weiterbildungszertifikat Wird als Teilmodul für das SGfB angerechnet
Termine	<ul style="list-style-type: none"> • Kurs Nr. 555 22 24. – 26. Jan. 2022 / MO – MI • Kurs Nr. 556 22 14. – 16. Juli 2022 / DO – SA
Kursleitung	Julia Onken, Angelica Pechlaner
Kurskosten	<p>CHF 980.- ./.. Förderbeitrag des Vereins Bildungsfonds für Frauen 250.- Selbstkosten CHF 730.-</p> <ul style="list-style-type: none"> • inkl.Vortragslink: Schluss mit dem Frust, jetzt werden Frauen selbstbewusst • 1 Ex: Julia Onken, Mit dem Herzen der Löwin, C.H.Beck Verlag