

## selbst & sicher II in allen Lebensphasen

selber Kurse und Workshops leiten



Mangelndes Selbstbewusstsein der Frau zieht sich durch alle Altersklassen – das Älterwerden ist nochmals eine besondere Herausforderung.

Deshalb ist es besonders wichtig, Frauen über die Hintergründe, die zur Verunsicherung führten, zu informieren und sie in der Entdeckung für ihre eigenen Stärken zu begleiten, sie zu fördern und zu unterstützen.

Die Auseinandersetzung damit ist besonders in Frauengruppen lohnend, wo sie miteinander lernend unterwegs sind, ihre Gedanken und Gefühle austauschen und reflektieren und sich gegenseitig zu gesunder Selbstsicherheit verhelfen.



<b>Kursziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Einführung und Anleitung in ein langjährig bewährtes Kurs- und Beratungskonzept,</li> <li>✓ Umgang mit Kursunterlagen zur freien Verfügung.</li> <li>✓ Erstellung eines pfannenfertigen Kurskonzeptes</li> <li>✓ Entwurf des Flyers</li> <li>✓ Umsetzung: Wo – Wann – Wie?</li> </ul>									
<b>Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aufbau eines Kurskonzeptes</li> <li>✓ Methodische Instrumente</li> <li>✓ Flyergestaltung</li> <li>✓ Marketing in eigener Sache</li> <li>✓ Vernetzung</li> </ul>									
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eigene Erfahrung im Leiten von Gruppen und Kursen oder SVEB I</li> <li>✓ Besuch des Kurses <b>selbst und sicher I</b></li> </ul> <p>Um andere Frauen zu unterrichten, gehört es zur Selbstverständlichkeit, sämtliche Übungen «am eigenen Leib» erfahren und ausgewertet zu haben.</p>									
<b>Termine</b>	<p><b>Kurs Nr. 501</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Direktunterricht</td> <td style="width: 40%;">SA 5. Feb. 2022</td> <td style="width: 40%;">09.45 – 17.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Online-Unterricht</td> <td>MI 23. Feb. 2022</td> <td>17.00 – 20.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td></td> <td>MI 9 März 2022</td> <td>17.00 – 20.00 Uhr</td> </tr> </table>	Direktunterricht	SA 5. Feb. 2022	09.45 – 17.00 Uhr	Online-Unterricht	MI 23. Feb. 2022	17.00 – 20.00 Uhr		MI 9 März 2022	17.00 – 20.00 Uhr
Direktunterricht	SA 5. Feb. 2022	09.45 – 17.00 Uhr								
Online-Unterricht	MI 23. Feb. 2022	17.00 – 20.00 Uhr								
	MI 9 März 2022	17.00 – 20.00 Uhr								
<b>Leitung</b>	Julia Onken									
<b>Kurskosten</b>	<p>CHF 540.-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ inkl. Lizenzgebühr zur unbeschränkten Verwendung von Konzept und Unterlagen für eigene Kurse (per Download)</li> <li>✓ inkl. 1Ex: Julia Onken, Im Garten der neuen Freiheiten, C.H.Beck Verlag</li> </ul>									