

„Und meinen Alltag schaff ich auch“ – ein Stabilisierungskurs für Frauen



Emotionale und psychische Stabilität ist durch die Überzeugung gekennzeichnet, dass frau selbst über ihr Leben bestimmen und sie mit ihrem Denken und Verhalten etwas verändern und bewirken kann.

Das nennt man **Selbstwirksamkeit!**

Diese Überzeugung wird durch das Erleben belastender Ereignisse, schwierigen Lebenssituationen, oder Erkrankungen zum Teil schwer erschüttert. Nicht selten fühlen Menschen sich dann ihrer Situation hilflos ausgeliefert, handlungsunfähig, sprachlos. Gedanken drehen sich im Kreis, ohne zu einer Lösung zu führen. Der Alltag wird als unüberwindbare Hürde erlebt.

Daran kann frau etwas ändern - und zwar gemeinsam mit anderen Betroffenen und mit fachkompetenter Unterstützung. Mit Achtsamkeits- und Körperübungen, Austausch sowie ressourcenorientierten Fragen bietet der Kurs interessierten Frauen die Möglichkeit,

- eigene Denk – und Handlungsmuster verstehen zu können
- die Selbstwahrnehmung zu verbessern
- den eigenen Handlungsspielraum zu erkunden
- Gefühle regulieren lernen
- individuelle Widerstandskraft zu stärken
- individuelle Strategien für den Umgang mit Krisen zu entwickeln
- mit anderen in Kontakt zu gehen

Der Kurs ist kostenfrei und findet jeweils

dienstags 09:30 – 11:00 Uhr statt (4 Termine) im Frauenzentrum Schleswig
Beginn: 02.10.2018 – 23.10.2018

Zur weiteren Stabilisierung wird der Kurs (bei Bedarf) 1 x monatlich fortgesetzt.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der Kursleiterin.

Kursleitung: Heidi Thiel, Fachberaterin im Frauenzentrum Schleswig e.V.,
Diplompädagogin, Tanztherapeutin, Traumapädagogin in Ausbildung

Anmeldung unter: Frauenzentrum Schleswig e.V.

Capitolplatz 4, 24837 Schleswig

Tel.: 04621 – 25544 Mobil: 017643961989

