



Bildungsinitiative für Frauen

ANIMA-Seminar

Selbstcoaching

... die eigenen Ressourcen aktivieren

Referentin: Mag. Elfriede Blahacek

Wann: ab 2. Oktober 2018; 8 Einheiten

jeweils dienstags von 9 – 11 Uhr

Wo: Gemeinde St. Florian,

Wiedner Hauptstraße 97, 1050 Wien

kostenlose Kinderbetreuung vor Ort wird angeboten

(Anmeldung erforderlich)

Kostenbeitrag: 65 Euro

Seminarbegleiterinnen und Anmeldung:

Baumgartner Christiane, Brunner-Friedrich Beatrix,

Czeschka Carina

Telefon: 01/5055060-20

Mail: muettervaeterrunde@zurFrohenBotschaft.at

Immer wieder kann es geschehen, dass Hindernisse und Blockaden den Blick auf unser Potential verstellen. Doch besitzen Körper, Geist und Seele, bewusst oder unbewusst, einen reichen Erfahrungsschatz an Strategien und Methoden im Umgang mit Problemen.

Was hilft?

Was stärkt? - Was motiviert? - Was schwächt?

Was ist in meinem "Notfallkoffer"?

In diesem Seminar bieten wir einen reich gedeckten Tisch an Möglichkeiten im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Rezepte sind dabei nicht zu erwarten - aber es wird für jede etwas anderes dabei sein.

Sie werden den eigenen Handlungsspielraum erweitern, den Erfahrungsschatz der Gruppe erkennen und eine Fülle an Anregungen für den Alltag bekommen